行吟恆河

JOURNEY ALONG THE GANGES

根连根文化 主編

【扉頁文字】

看著那些虔誠的香客，我產生了一個願望：有一天也到那個和中國同樣有著古老文明的印度去走一走，去看一看，去朝個聖。這衹是我決意來印度的近因。如果再說一下那個遠因的話，我的前幾世都是出生或生活在印度和尼泊爾，在喜馬拉雅山脈或周邊從事瑜伽修行與生命探索。

——潘麟先生

潘麟先生簡介

潘麟先生，安徽定遠人，哲學碩士，生命學家，當代對生命科學有深刻貢獻的思想家。

長期致力於東方文明的傳播與推廣，注重中華傳統文化的創造性轉化和創新性發展。以心性傳承與實踐爲基礎，開創、倡導並推動生命科學的發展與普及。

主要著作有《家門沒上鎖》《皇冠瑜伽》《〈大學〉廣義》《到彼岸賞月》《〈瑜伽經〉直解》《以心傳心》《直指生命的真相》《〈中庸〉心要》等，並有書譯成多國語言在國外出版，撰有各類學術論文近百篇。

目 錄

緣 起

眾所周知，儒、佛、道是中國文化的主流，其中佛家文化並非是中國的原生文化，而是來源於印度文化。佛家文化最早沿古絲綢之路傳入中國洛陽，後與中國固有文化相互交融、相互促進，最終成爲中國文化的有機組成部分，此後中國出現了長達千年的文化鼎盛時期，其中以唐宋文明爲代表。西元十一世紀末，中國的政治中心南移，絲綢之路衰落。絲綢之路不僅僅是一條商貿之路，更是一條文化交流之路。絲綢之路的衰落代表著文化交流因受阻而中斷。

文化交流的中斷對中國文化的發展影響深遠。自南宋以降，像中印那樣持續、系統、長久的文明交流再也沒有了，中國文化趨向保守。到了近代，隨著西方文化的廣泛傳播，中國文化更是被邊緣化了，連中國文化最核心的部分——《周易》和中醫都被視爲「糟粕」「僞科學」，中醫甚至曾一度瀕臨被取締的危險。中國文化的「合法性」受到嚴重質疑，文化復興迫在眉睫。按照歷史經驗，若要實現中華文化的復興，除了需要內在的動力之外，也需要有外在的動力——新鮮血液的注入，有必要與不同的文化體系相互交流。放眼全球，在眾多的文化體系中，我們仍然選擇印度文化。原因在於中國文化與印度文化同氣相求，都注重探索生命的真相。可以說，中印文明就是生命文明。

在新的歷史階段引進印度文化，不能僅僅再局限於佛家文化。一個原因是，如今的印度，佛家影響力很小；另外一個原因在於，佛家文化祇是印度文化的一個版塊。印度文化同中國文化一樣，極爲龐雜，包括瑜伽文化、耆那教文化、錫克教文化、婆羅門教文化等智慧體系、思想體系。如果能夠從這些思想中汲取新的文化養料、新的精神元素，用新的元素刺激我們目前的文化世界、精神世界，使其與中國現有的文化體系激盪、交流、融合，那麼中國文化將會迎來嶄新的局面，極有可能開創一個新的文化盛世、精神盛世。

爲了深入瞭解印度文明的現狀，促進新時期中印文化交流，潘麟先生於 2007 年遠赴印度做訪問學者。在長達五年的時間裡，潘麟先生全面考察瞭解印度的文化、歷史與習俗等，拜訪印度的古城和知名學者，並多次前往恆河上游的喜馬拉雅山中與當地的瑜伽隱修大師交流。受條件限制，當初並未留下影像資料，引爲憾事。

2012 年，潘麟先生返回中國，隨後便一心致力於新國學和生命科學的研究、傳播，傳承以中印文明爲代表的東方文明。

2018 年 2 月至 3 月，潘麟先生攜攝製組再次前往印度，拍攝大型人文紀錄片《行吟恆河》。紀錄片以潘麟先生在印度的遊學經歷爲線索，全面反映印度的歷史、文化、藝術、社會風俗等，以期讓更多的人瞭解這個神奇的國度。

潘麟先生的遊學歷程

在 2007 年至 2012 年的五年遊學生涯裡，潘麟先生先後就讀於奧斯馬尼亞大學和德裡大學。

（一）奧斯馬尼亞大學

奧斯馬尼亞大學（Osmania University）簡稱「奧大」，成立於 1918 年，位於南印度安得拉邦的首府海得拉巴市，是一所綜合性大學。該校的優勢在於學校採用英國教學體系，有獨特的國際文化氛圍。潘麟先生曾在奧斯馬尼亞大學的國際英語培訓中心學習了十一個月的英語。

安得拉邦是南印度的歷史文化薈萃之地，可以說是整個南印度的文化中心。安得拉邦有文字記載的歷史可以追溯到西元前 800 年。西元前一世紀到西元三世紀，安得拉邦及其周邊戰亂不休，群雄爭霸，長期處於分裂狀態。雖然安得拉邦在政治上處於混亂狀態，但文化卻一片繁榮。這一點非常像中國的春秋戰國時代——諸侯割據，文化繁榮，誕生了諸子百家。安得拉邦誕生了許多文化，大乘佛教就起源於安得拉邦。現在的安得拉邦已經找不到佛教寺廟、僧侶和經書了，可以說佛教文化在安得拉邦已逐漸消失了，但是在歷史上，安得拉邦一直是大乘佛教的中心地區，曾經誕生了無數大師，其中的主要代表爲龍樹菩薩和達摩大師。

海得拉巴（Hyderabad）是印度第六大城市，人口眾多。海得拉巴以其鑽石珍珠市場和海得拉巴菜系享譽世界。

在奧斯馬尼亞大學上學期間，潘麟先生住在學校附近的社區裡。如今，之前的房東已經移居國外，現在的房東是他的弟弟。回到曾經租住的小屋，潘麟先生想起了一些人和事，其中印象最深的是一位女士。

房東有一個佣人，他的妻子剛剛生了一個小孩，當時孩子才兩三個月大。由於他們住的地方蚊子非常多，小孩子經常被蚊子叮咬，全身是包，整個晚上不停地哭鬧。夜深人靜時，孩子的哭鬧聲特別大，潘麟先生就住在他們的樓上，天熱加上哭鬧聲，使得先生無法休息。在得知小孩哭鬧的原因後，潘麟先生就把從國內帶來的風油精送給他們。由於佣人夫婦沒見過風油精，潘麟先生就親自教他們怎麼使用。不過他們說的是一種當地語言泰盧固語，不會說英語，先生就擰開風油精瓶蓋，倒出一滴塗抹在小孩被蚊子叮咬過的胳膊上。佣人夫婦按先生演示給孩子塗了風油精，片刻後，孩子便停止了哭鬧。佣人夫婦覺得風油精太奇妙了，再三感謝潘麟先生。先生笑一笑就返回了自己的房間。

由於社會地位低下，經濟收入匱乏，這對佣人夫婦經常食不果腹，大多時候，他們每天只吃一頓飯，偶爾才吃得上兩頓。按照一般人的想法，這樣的家庭日子簡直沒法過了。而實際上這一家三口過得很幸福。佣人的妻子每天抱著孩子在樓下散步，跟孩子嬉耍。每當潘麟先生路過，佣人的妻子總是用最燦爛的笑容與先生打招呼，她的笑容裡充滿了難以形容的快樂與幸福，彷彿生活中的一切苦難都微不足道。那張熱愛生活的面孔給潘麟先生留下了無比深刻的印象。

那時，與潘麟先生租住在一起的是幾位中國留學生。他們是富二代，家境殷實，從小嬌生慣養，飯來張口，衣來伸手。他們好吃懶做，在與潘麟先生同住的一年裡，由於吃不慣印度的飯菜，衹能寄希望於潘麟先生每天做飯給他們吃。即便如此，他們依然不滿足，若是哪次飯做得不合胃口，他們就拿潘麟先生的廚藝開涮。他們儘管衣食無憂，恣情享樂，但是他們內心中卻時刻充滿了煩惱和痛苦。對他們來說，在印度的留學生活可謂度日如年。他們之中有兩個人不到半年就輟學回國了，剩下的人也沒有堅持到一年就回國了。回國之前，他們發誓：這輩子再也不來印度了。實在讓人想不明白，他們爲何對印度、對印度的生活，乃至一切都充滿了怨憤。

佣人夫婦和這些留學生在生活態度及人生態度上的巨大反差引起了潘麟先生的思考——到底什麼是幸福？什麼是快樂？這個問題自有人類起就存在了，人類一直在探索，但並沒有得到一個終極的答案。然而，就是這位名不見經傳、每天抱著一個小孩兒的佣人之妻，似乎給出了答案。

回國以後，潘麟先生經常把這個故事講給他的學生們聽，希望可以給他們一些啟迪。此次重返故地，原本想拍攝一下那「無比燦爛而又純真的笑容」，不過很遺憾，由於房東更替，佣人也被辭退了，衹能就此作罷。

印度人和中國人不同，他們沒有專門的大菜刀，也就不需要砧板。潘麟先生遊學時，由於買不到切菜用的砧板，就自己動手製作了一個，沒想到已經過去十年了，它還在那裡。

因生活所迫，潘麟先生不得不在海得拉巴市郊外的 Ramoji Film City 兼職做群眾演員。令人哭笑不得的是，潘麟先生多次被騙，直到現在也沒有拿到自己的勞動報酬。

1. 潘麟先生參觀 Ramoji Film City

Ramoji Film City 距海得拉巴市約二十九公里，是印度媒體大王拉莫吉•拉奧（Ramoji Rao）於 1996 年投資建成的電影製作基地，佔地面積八平方公里左右。該基地擁有五百個拍攝景點，還有大批專業演員、替身演員和群眾演員，能滿足四十部電影同時開拍，可以提供影視製作一條龍服務，包括整部電影的拍攝和後期製作。正如影視城宣傳的那樣：「帶來一個劇本，帶走一部電影。」

Ramoji Film City 已經被吉尼斯世界紀錄認證機構認證爲世界上最大的影視基地。Ramoji Film City 也是著名的旅遊中心和休閑中心，裡面有很多自然形成和人工修建的娛樂公園，每年約有數百萬人到這裡旅遊。

印度電影史上成本最高的電影——有「印度指環王」之美譽的《巴霍巴利王 2》，就是在這裡取景拍攝的。

2. 西部荒野特技表演

西部荒野特技表演（Wild Wild Wild West Stunt Show）是一種專門展示美國西部風情的喜劇演出。

3. 探訪南印度的佛教遺跡——龍樹山

潘麟先生在奧斯馬尼亞大學求學時，爲貼補生活，曾兼職做過群眾演員，在隨電影公司外出取景時，偶然發現了龍樹山遺址，當時由於時間匆忙，未能詳細探察，只拍攝了一些照片。此行先生想再次瞻仰聖地，卻未能如願。

龍樹山，又稱「龍樹丘」，爲南印度的佛教遺跡，在今印度安得拉邦的北部基斯特那河中游右岸的台狀丘陵地附近。西元三世紀時，伊克須婆克王朝的首都曾坐落於龍樹山附近。

「Nagarjunakonda（龍樹山）」一詞，是由 Nagarjuna（龍樹）與 konda（山）兩個詞組合而成。其中「konda」是泰盧固語的「山」，「Nagarjunakonda」一詞即意指「龍樹的山」。據現代學者杜特（N.Dutt）的看法，此地與龍樹菩薩頗有淵源。

龍樹菩薩生活在西元二至三世紀左右，是佛教大乘中觀派的創始人。因其誕生於樹下，故名「阿周陀那」，「阿周陀那」意爲「樹」。因其師父是大龍菩薩，成道與龍族有關，所以其號爲「龍樹」。因其頗爲勇猛，故玄奘法師又將其譯爲「龍猛」。

龍樹菩薩精通佛法，著作宏豐，其主要作品有《中論》《十二門論》《空七十論》《回諍論》《六十頌如理論》《大乘破有論》《大智度論》《十住毗婆沙論》等，造論之多，世所罕見，因而獲「千部論主」之美稱。

在佛陀入滅後七百年，龍樹菩薩對佛陀的教法進行了系統的整理，創立了中觀學，徹底貫徹佛陀的「緣起」思想，對後來的佛教發展產生了很大影響。根據中國禪宗史籍《付法藏傳》記載，龍樹菩薩是付法藏（佛陀滅度時以最勝法咐囑大迦葉，其後依次傳法給阿難、摩田提、商那和修、憂波毱多、提多迦、彌遮迦、佛

陀難提、佛陀蜜多、脅比丘、富那奢、馬鳴、比羅、龍樹、迦那提婆、羅睺羅、僧伽難提、僧伽耶舍、鳩摩羅馱、闍夜多、婆修槃陀、摩奴羅、鶴勒那和師子等）第十四代祖師，被世人讚譽爲「第二釋迦」。

基於龍樹菩薩《中論》注重宣揚空觀，其學派被稱爲「中觀派」，龍樹菩薩被尊爲「中觀派」之祖。此外，龍樹菩薩亦被奉爲「大乘八宗（禪宗、唯識宗、天台宗、華嚴宗、三論宗、律宗、密宗、淨土宗）之祖」。

1926 年，考古學家薩拉斯瓦蒂（Saraswati）在前述的丘陵地之東南山麓發現了許多荒廢的寺塔與僧院。1927 年，考古學家們開始挖掘，發現了可與阿摩羅婆提遺跡相媲美的重要佛教遺品，其中有大眾部石碑、「佛足」石雕及水晶材質的舍利匣等。所有雕刻遺物與寺塔均爲西元三世紀時的製品。

依據所發現的碑銘可知，此地即西元三世紀時極爲繁華的伊克須婆克王朝的首都毗遮耶普裡。當時此地有身爲王族貴婦的虔誠佛教徒，有屬於多聞、化地、西山各部派的佛寺，有供錫蘭僧尼居住的僧院等等。此地之僧伽藍，係精舍與窣堵波（佛塔）結合而成。以第三十八號遺跡爲例，其中央大廳周圍，有三面僧坊、支提窟和供有佛像的祠堂。此建築物的旁邊，有一具獨特形態的窣堵波建於基壇之上，並附有廚房與廁所。

龍樹山附近有一湖泊，印度政府在其附近興建了一座供水力發電用的水壩。專家學者們認爲，此地有因地層下陷而導致沉沒之虞，爲避免古跡文物沉沒、流失，目前已將所發掘出的各種文物移到附近一座小島上的博物館中保存。

4. 戈爾康達古堡

戈爾康達城堡（Golconda）是著名歷史遺跡，位於海得拉巴城郊，是十六世紀庫特卜・沙希王朝的都城。戈爾康達城堡的名稱源自泰盧固語「戈拉孔達」，意爲「牧羊人之山」。這座城堡的修建時間最早可追溯到卡卡提亞時期。戈爾康達最初是一座土堡，經由巴赫馬尼王朝，傳到庫特卜・沙希王朝（1518—1687 年）統治者的手中。庫特卜・沙希王朝的前三位國王都下令修建這個城堡。經過了長達六十二年的建設，戈爾康達城堡愈發宏偉壯麗。儘管戈爾康達城堡建設於數百年前，但其內部的各種系統在今天看來亦有可取之處，如：傳聲系統、供水系統、通風系統等。以傳聲系統爲例，假如一個人在城堡門口鼓掌，其聲音可以清晰地傳進城堡之中。另外，印度常年酷熱，建築需具備避暑功能，而城堡的建築師專門設計了一套通風系統，使得氣流緩緩進出，提高了居住的舒適度。

戈爾康達以其豐富的鑽石礦藏聞名於世，比如 the Idol』s Eye、Hope Diomond、Koh-i-noor 等。曾鑲嵌在伊麗莎白王太后的王冠上的 Koh-i-noor 重 105.60 克拉，現陳列於英國倫敦塔中。

5. 喬瑪哈拉宮

從十八世紀開始，海得拉巴邦由尼查姆（Nizam）王朝統治，喬瑪哈拉宮是尼查姆（Nizam）王朝舉行重大禮儀活動的場所，前後建造了一百多年（自 1750 年到 1856 年）。

尼查姆王朝曾於 1724 年至 1948 年統治海得拉巴，前後歷經了七代君主。1937 年 2 月，尼查姆第七代繼承人米爾・奧斯曼・阿里汗 Osman Ali Khan, Asaf Jah VII（1886—1967 年）登上了《時代》雜誌封面，被認爲是當時全世界最富有的人。1948 年，印巴分治，米爾・奧斯曼・阿里汗爲加入印度還是巴基斯坦而苦惱。後歸順印度政府，宣告尼查姆（Nizam）王朝正式結束。

在尼查姆王朝歸順印度時，印度政府曾保證，歸順後，尼查姆家族可以繼續保留巨額財富和一部分王宮，喬瑪哈拉宮就包括在裡面。喬瑪哈拉宮現在由尼查姆家族第八代繼承人穆卡拉姆（Mukarram Jah）所擁有。2000 年至 2005 年，喬瑪哈拉宮被修葺翻新，隨後，作爲博物館，喬瑪哈拉宮正式向公眾開放。

（二）德裡大學

爲什麼潘麟先生選擇在德裡大學學習，並且一待就是數年之久？

潘麟先生坦言：「衹有進入印度最高學府，和印度頂級的知名學者、思想家們在一起，才能真正進入到印度文明的深層，進入到印度歷史的深層；衹有較長時間生活在印度，才能真正地融入這個古老的國度，去體會和感悟她璀璨、古老的歷史。」

德裡大學是印度的一所綜合性大學，創建於 1922 年。德裡大學學術氛圍濃厚，校園環境優美，古色古香，別具古韻。走在古木參天的林蔭小徑，給人以幽遠與溫馨之感，恍若置身於世外。

潘麟先生曾就讀於德裡大學文學院，該院是德裡大學最早的一個學院，印度最傑出的哲學家、文學家和政治家多出自此院。我國著名學者馮友蘭先生、季羨林先生、巫白慧先生、黃心川先生等都曾到德裡大學作過文化與學術交流。

在德裡大學文學院，矗立著一座辨喜像。辨喜何許人也？印度政治家、哲學家、作家拉賈戈帕拉查理（C.Rajagopalachari，1879—1970 年）曾評價：「辨喜尊者拯救了印度教，也拯救了印度。若非尊者，我們的宗教信仰將會散失，自由亦無從談起。故此，一切皆應歸功於他。願尊者的信念、勇氣與智慧永遠鼓舞我們，好讓我們能將襲自於他的精神財富，穩穩守護。」

1. 辨喜生平簡介

辨喜（Vivekananda，1863—1902 年），原名那蘭特拉納特・達特（Narendranath Datta），「辨喜」是其法名 Vivekananda 的意譯，這個名字是他到國外後開始使用的。

辨喜於 1863 年出生在一個富有的家庭，屬刹帝利種姓，父親是自由主義者，母親是虔誠的印度教徒。

其主要貢獻是對四種瑜伽（智瑜伽、信瑜伽、業瑜伽和王瑜伽）進行了創造性的闡釋：

第一，智瑜伽（Jnana Yoga）：辨喜認爲，智瑜伽的基礎在於證悟，即證悟人的各種束縛是由無明引起的。無明就是不能瞭解事物的真正本性，不能分辨真假。若想獲得先驗知識，不僅要學習聖賢的教導，更要自己親身去證悟。自製是智瑜伽的一個必要階段，要求擺脫自私，控制肉體、思維和感官，經過長時間的修煉，最後進入三摩地，證悟圓滿。

第二，信瑜伽（Bhakti Yoga）：也稱爲奉愛瑜伽。辨喜認爲，強烈的情感能夠喚醒和活躍人的潛在能力，虔信道路就是純粹愛的道路，它所愛的對象不是有限者，而是至高者。通過虔誠信奉的幾個階段而最終達到與至高者完全合一。虔信道路是所有瑜伽道路中最方便、最盛行的一條道路。

第三，業瑜伽（Karma Yoga）：辨喜認爲，業瑜伽是一種試圖通過無私的行爲或善行而達到自由的修行方法。業瑜伽行者可以不過問什麼是靈魂，也不用思考任何形而上學的理論，他唯一的目的就是實現無私，因此必須忘我地工作。一個人必須是無所求的，佛陀就是最好的楷模。佛陀竭盡全力地工作，而沒有任何動機——既不爲金錢，也不爲名譽，更不是爲了別的什麼東西。衹要一個人能做到這一點，他也會成爲佛陀，並且從他身上會產生出一種能夠轉化世界的力量。

第四，王瑜伽（Raja Yoga）：辨喜認爲，王瑜伽是通過對心靈和肉體的訓練和控制而達到解脫的一種最穩妥、最直接和最迅速的方法，因此稱它爲「王瑜伽」。不過，辨喜認爲這種方法不適用於弱者，因爲它要求一個人對自己的肉體和心靈力量充滿信心。

辨喜認爲，這四種瑜伽之間並不相互排斥，它們的目的是一致的，只不過實現方式不一樣。每個人都有權利去選擇和實踐自己的瑜伽道路。問題的關鍵在於，這個人必須真正具備誠意和決心。無論最終選擇哪一條道路，他都必須全身心地投入。

2. 生命科學概念發軔於茲——德裡的一座簡陋小屋

就在這間租賃的小屋裡，潘麟先生譔寫了第一本英文著作「Come up to the Great Guru」。在这本英文著

作中，潘麟先生首次提出了“生命学”的学科概念，并为生命学创立了一个英文专属单词“Lifeology」。潘麟先生將與自然科學、社會科學並行的全新科學體系命名爲生命科學，簡稱爲「生命學」。

潘麟先生說：「『Come up to the Great Guru』是我生平最重要的一部瑜伽書，它將我的皇冠瑜伽，將我的生命學，將我三十多年來的身心修證，乃至於將我對整個東方文明的研究、思悟的成果做了一次集中表述。記得在寫此書時，我的英文還不行，寫作很吃力，進度很慢。我從青年時期就開始寫作，包括長篇小說、散文、哲學著作和人物評價等都寫過，但用英文寫作是我寫作生涯裡最艱難的一次。盛夏的印度酷熱難耐，每天冒著 45℃以上的高溫寫作，我隨時都有虛脫的可能。功夫不負有心人，在經歷了一百多天的高溫折磨後，我的第一本英文書終於完稿，經歷了大半年的等待，這本書正式在全印度出版發行。」此書後來被翻譯成中文並出版。該書的中文版即爲大眾所熟知的《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》。

其實，潘麟先生寫「Come up to the Great Guru」一書的困難除了上面所提到的，還有一些不爲人知的故事。

先生睡在很燙的鐵架子上。由於印度夏天高溫，被褥等床上用品都用不上。若是在國內，至少可以找一張硬床板，上面鋪一張涼席。但很遺憾，先生租住的小屋裡沒有硬床板，也沒有買到在國內隨處可見的涼蓆，所以先生困了就衹能睡在很燙的鐵架子上。這樣，先生早上起來身上留下許多間隔一致的鐵架印痕。

再說說先生的飲食。對於很多人來說，飲食從來就不是問題。但對於身在異國他鄉、經濟窘迫的先生來說，這絕非一件簡單的事情。由於廚房狹小，天氣炎熱，白天時廚房溫度高，人根本就待不住；到了晚上，廚房溫度才有點緩和，人才能勉強待在裡面。趁此機會，先生趕緊做一頓飯——也不是每天都做飯，而是幾天做一次。每次做飯，先生都會做很多，當時吃一頓，把剩下的飯菜盛起來，放進冰箱裡，下次吃飯，從冰箱裡拿出一些來，加點熱水沖開，就這樣吃下去。

一个健康的人，若在这种不能保证基本饮食、睡眠和持续高温的条件下生活，时间久了，他的身心也会出问题，严重者心情抑郁甚至精神失常。儘管條件如此艱苦，但潘麟先生堅持寫「Come up to the Great Guru」一書，仍然不懈地思考著東方文明的出路。

（三）探索瑜伽的歷史和現狀

1. 瑜伽的傳說

印度是宗教化程度很高的國家，其中影響最大的宗教是印度教。

根據印度的傳說，整個宇宙是由印度教三大主神之一的濕婆神（Shiva）用一種特殊的聲音——OM 創造的，整個宇宙就是 OM 的化現。濕婆神創造世界以後，發現人世間存在兩大問題：一是人類疾病叢生；二是人類變得越來越墮落，離神越來越遠。於是，濕婆神創造了瑜伽，以幫助世人祛病健身，防止人類墮落，通過不斷地修習瑜伽，重新恢復人神的連接，最終與濕婆神融爲一體。

一開始，濕婆神將瑜伽傳授給人類的一些智者和聖賢。智者和聖賢學會後，再傳給他們的弟子。瑜伽就這樣代代相傳至今。因此，濕婆神被稱爲「瑜伽之祖」「瑜伽之神」。

2. 印度瑜伽的現狀

（1）苦行——流傳範圍最廣的瑜伽

「苦行」是印度的傳統之一，已經盛行數千年。印度的濕婆神即是苦行之神，終年在喜馬拉雅山上的吉婆娑山修煉苦行，通過最嚴格的苦行和最徹底的沉思，獲得了無上的智慧和神力。

「苦行」是「苦行瑜伽」的簡稱，又叫「行爲瑜伽」「行動瑜伽」「業瑜伽」。釋迦牟尼曾跟隨當時最偉大的苦行者修煉苦行，他的苦行工夫超過了他的師父，卻仍然沒有證悟。於是他放棄了苦行，並於悟道後

堅決反對苦行，認爲苦行不能悟道。儘管如此，印度的苦行者並沒有減少，反而越來越多。直到現在，印度尚有四五百萬的苦行者。

在印度可以看到各種各樣的苦行者：有的邊走邊吟誦經文，有的盤腿打坐，有的抽煙，有的倒掛在樹上，有的保持一種姿勢長年不動……他們之所以嚴格要求自己，是爲了向他們心中的神表示敬意，因爲神只喜歡高度自律的人。既然他們高度自律，爲何還會抽煙？因爲他們認爲抽煙是修行的必需行爲，他們覺得身邊煙霧環繞才能更接近天堂。他們在抽煙的同時，仍在不斷地向心中的神祈禱。

在印度，苦行者被人們當成「神的使者」，是印度的「聖人」，受到萬人敬仰。他們視自己的身體爲罪業的載體和臭皮囊，倡導一世成道，通過苦行來淬煉身心，最終獲得精神的自由和生命的解脫。

現在，印度各地仍然有大瑜伽修行士，但是與過去相比，就少得多了。這些大瑜伽士幾乎都處於隱居或半隱居狀態，常人很難見到他們。潘麟先生曾經與他們中的一些人有過深入的交流，發現他們都是真修實證者，在內在證悟上成就非凡，處於聖人境界。從他們的樣貌和神情上，也能看出他們的生命狀態，已經遠超普通人。

爲了拍攝恆河日出，我們連夜從德裡出發，趕往「瑜伽之都」瑞詩凱詩（Rishikesh）。離開德裡時，我們每個人還穿著短袖，到了後半夜時，感覺到車子裡越來越冷。凌晨四點左右，我們到了距離瑞詩凱詩二十公里的一個小鎮——哈瑞德瓦。

傳說哈瑞德瓦是恆河落地之處，是恆河從高山流進印度平原的第一站。恆河剛剛從雪山上流下來，河水混合著雪水，寒冷刺骨。由於是恆河上游，河水異常清澈，不像恆河中下游那樣污濁。

哈瑞德瓦是印度教七大聖城（哈瑞德瓦、瓦拉納西、優禪尼、馬圖拉、阿逾陀、多門城、坎奇布拉姆）之一，也是四大河濱聖地（哈瑞德瓦、安拉阿巴德、烏賈因、納西克）之一。

四大聖地與印度最重要的節日「大壺節」密切相關。「大壺節」爲 Kumbh Mela 的意譯，Kumbh 意爲「壺」，Mela 是「大會」的意思。據印度史詩《羅摩衍那》及一些印度教神話傳說記載，醫神那婆多利用一個壺裝著長生不老的僊液，眾神與群魔爲爭奪僊壺而大打出手，結果不慎把壺打翻，四滴長生不老藥分別落到印度的哈瑞德瓦、安拉阿巴德、烏賈因、納西克四個地方。自此以後，由這四個地方輪流坐莊，每隔三年舉行一次「大壺節」。到了大壺節，全印度教的朝聖團體和個人都會從四面八方湧向四大聖地中的舉辦地。

瑞詩凱詩是喜馬拉雅山麓的一個小鎮，恆河流經這裡，將小鎮一分爲二。兩岸最熱鬧的地方由兩座細長的吊橋——羅摩（Rama Jhula）和羅什曼那（Lakshman Jhula）連接。橋的名字源於印度史詩《羅摩衍那》中的一對兄弟羅摩、羅什曼那。「瑞詩凱詩」的意思是印度教守護之神毗濕奴（Vishnu）曾在此擊敗惡魔馬都。

據說瑞詩凱詩已經有上千年的歷史，所以它到處透著一種來自歷史的寧靜與深邃。哪怕是很不起眼的某個巷子裡的一幢建築，也有幾百年的歷史。這裡到處凝聚著歷史，到處凝聚著信仰，到處凝聚著文明。

瑞詩凱詩小鎮地方不大，卻擁有大大小小數百所瑜伽學校、瑜伽學院、瑜伽館和禪修中心（Meditation Centre）。在瑞詩凱詩，隨處可見瑜伽（Yoga）培訓機構的招生廣告。如果你想成爲一名瑜伽教練，衹需在這裡花上兩三百小時就可以順利畢業。全世界每年有成千上萬的瑜伽愛好者到這裡來學習瑜伽、交流瑜伽、深造瑜伽。

實際上，在世界經濟浪潮的推動下，瑜伽已經完全商業化，嚴重走樣。瑜伽不再是一門博大精深的文化，而是被人們當作一項有「錢」途的生意，淪落爲賺錢的工具。印度市面上瑜伽館（包括瑞詩凱詩的在內）傳出的瑜伽都很膚淺，最多傳授一些入門的東西，有點瑜伽常識的印度人都知道。

在印度，真正修行的人，或真修實證者對瑞詩凱詩的做法其實是很反感的。很多印度人都知道，瑞詩凱詩是一個專門以瑜伽之名義騙取外國人錢財的地方，那裡沒有真正的瑜伽。

沒來瑞詩凱詩之前，我們聽說它是「素食小鎮」。有一次用餐時，我們問了一下老闆，想吃點肉了，店裡有沒有肉菜。老闆很熱情地說有，並推薦了幾種菜餚。老闆的反應讓我們很意外，不過想想也不奇怪，這裡的遊客來自世界各地，口味眾多，小鎮上的餐館老闆爲了招攬生意，想方設法也要滿足遊客的口味。

（2）瑜伽的流派

瑜伽源遠流長、博大精深，在長期的發展過程中，形成了諸多流派。如業瑜伽（Karma Yoga，又名「行爲瑜伽」）、巴克提瑜伽（Bhakti Yoga，又名「奉愛瑜伽」）、知識瑜伽（Jnana Yoga，又名「智慧瑜伽」）、勝王瑜伽（Raja Yoga，又名「八步瑜伽」）、哈他瑜伽（Hatha Yoga，又名「日月瑜伽」）、昆達裡尼瑜伽（Kundalini Yoga，又名「脈輪瑜伽」）等，每個流派都精彩紛呈、內涵廣大，都有其不可取代的價值和意義。

①哈他瑜伽——當今最流行的瑜伽

目前，世界範圍內最流行的瑜伽是哈他瑜伽，而哈他瑜伽以注重體式、姿勢而出名。如此種種，讓人們產生了一種錯覺：瑜伽就是一種比較注重姿勢的健身活動，哈他瑜伽就是瑜伽的全部。殊不知，哈他瑜伽衹是印度傳統瑜伽諸流派中的一個流派，在印度歷史上並不怎麼流行，衹是到了近代，才慢慢流行開來。近年來興起的各種瑜伽，如「流瑜伽」「熱瑜伽」「瘦身瑜伽」「男子瑜伽」等，無非是哈他瑜伽的變種而已，其本質還是哈他瑜伽。

②皇冠瑜伽——在印度失傳千年的古老瑜伽流派

皇冠瑜伽是印度瑜伽各流派中最古老的一種，在印度文明的源頭《韋陀經》（又譯爲《吠陀經》）中已發現與皇冠瑜伽思想和哲學相關聯的諸多記載。《奧義書》《往世書》等傳統經論中也有提及。

皇冠瑜伽——印度文明的兒子，因爲歷史原因，在喜馬拉雅山中逐漸走失了。上千年來，印度已經沒有人瞭解皇冠瑜伽的內涵了。潘麟先生在全面的考察和長期的艱苦修行之後，恢復了皇冠瑜伽的本來面目，同時在數以萬計的學生中驗證後，宣告皇冠瑜伽重返人間。這個千年後的重逢，同時宣告了一個瑜伽奇跡的到來：從此這個苦難的世界上多了一條快捷、徹底、適合現代人生活方式的生命解脫之路！

潘麟先生認爲皇冠瑜伽來自印度，印度人自然有權利學習，爲此，先生無私地將皇冠瑜伽傳授給了印度人民。爲了給學生學習皇冠瑜伽提供方便，潘麟先生決定譔寫一部著作，專門闡述皇冠瑜伽以及他對整個瑜伽文化的研究情況，總結自己的修行經驗。

潘麟先生譔寫的「Come up to the Great Guru」一書，在印度獲得了好評。印度健康與家庭福利部「瑜伽與自然療法研究中央委員會」費盡周折地找到了潘麟先生，對該書及先生致以極大的敬意，並正式聘任潘麟先生到委員會裡教授瑜伽和從事相關科研工作。潘麟先生開始了「一個中國人在印度教授瑜伽，特別是在瑜伽與自然療法研究中央委員會這樣的機構裡教授瑜伽的生涯」。潘麟先生成爲唯一一位在瑜伽的發源地教授瑜伽的中國人，也是世界上唯一一位在瑜伽母國正式教授瑜伽的外國人。

在短時間內，潘麟先生在印度掀起一場皇冠瑜伽熱。無論是當地修學有成的瑜伽師，還是一般的瑜伽愛好者紛紛投入潘麟先生的門下受教，其中不乏知名的瑜伽大師、苦行僧、著名教授和社會名流等。這同樣給一貫以「瑜伽之源」之稱的印度帶來了很大的震動。潘麟先生打破或改寫了瑜伽在印度衹有輸出從未被輸入的歷史，這一事件很自然地在印度瑜伽界和印度文化界引起了巨大反響，被媒體稱之爲「潘麟現象」。

3.創辦《東方瑜伽》雜誌

潘麟先生到印度健康與家庭福利部瑜伽與自然療法研究中央委員會任教後，發現有一本正式的機關刊物，是一本瑜伽雜誌。原本是一份很好的瑜伽專業學術交流雜誌，由於諸多原因，印刷量不足兩百冊。看到這本雜誌，潘麟先生想到印中兩國熱愛、參與瑜伽的人很多，卻沒有一本屬於瑜伽人自己的雜誌。爲了彌補這個空白，潘麟先生向瑜伽與自然療法研究中央委員會的主席穆提（B.T.Chidanada Murthy）先生提議將該雜誌辦

成英漢雙語的國際性瑜伽專業的學術雜誌，命名爲《東方瑜伽》，同時在漢語區和英語區發行。鑒於潘麟先生在瑜伽修行上的造詣和對中印文化交流的巨大熱情，穆提先生答應了潘麟先生的請求。

爲了維護《東方瑜伽》的合法性和權威性，印度健康與家庭福利部瑜伽與自然療法研究中央委員會向潘麟先生頒發主辦《東方瑜伽》的正式授權書，由穆提先生擔任該雜誌的社長兼總編。同時由雜誌的委員會將此事上報至印度健康與家庭福利部和中央政府。不久，印度前總統阿卜杜爾 •卡拉姆（A.P.J.Abdul Kalam，2002—2007 年擔任總統）爲該雜誌發來熱情洋溢的親筆賀詞。

該雜誌的編輯發行頗費周折。潘麟先生當初主動請纓創辦該雜誌，也沒考慮太多，等到實際操作起來，才發現困難重重。第一，缺乏高質量的漢語稿件。雜誌英文稿件不愁，但作爲中英雙語雜誌，沒有中文稿件肯定不行。第二，編輯問題，缺少漢語稿件的審稿和編輯人員。儘管委員會不乏專業的編輯人員，但他們衹能編輯英文稿件。第三，缺乏經費。瑜伽與自然療法研究中央委員會只提供政策支持，卻不提供任何經費。無奈之下，潘麟先生只得在自己的中國學生中「化緣」。最後，有些學生從不寬裕的生活費中擠出了經費。在克服了重重困難之後，《東方瑜伽》終於正式出版發行了。印中兩國的瑜伽人終於有了一本屬於自己的國際性交流雜誌。

《東方瑜伽》雜誌的出版具有重大的意義：

第一，爲中印乃至世界各國的瑜伽愛好者搭建思想交流、經驗交流和學術交流的橋樑；

第二，引領人們走向健康，提陞瑜伽修行境界，獲得進一步的生命覺醒；

第三，促進中印文化交流，加強中印傳統友誼。

印度河文明與恆河文明

嚴格來說，古印度文明源自印度河流域。但現在的印度文明實質上是指源自吠陀時代的宗教文明。

印度河流域爲古印度文明的誕生地，其平坦、肥沃的地理條件，催生了包括摩揭陀、孔雀王朝、笈多王朝、莫臥兒帝國、德裡蘇丹國等各個帝國。印度最古老的文明哈拉巴文明即誕生於此。印度河平原是佛教、錫克教和耆那教的誕生地。印度的國名得名於印度河。河名出自梵文「信度」，意爲「河」。

恆河流域與印度河流域被普拿沙漠和阿拉瓦利山脈從中隔開，沙漠以西的平原爲印度河所澆灌，沙漠以東的平原爲恆河及其支流所澆灌。印度河—恆河流域豐饒的平原地區，是大自然對印度民族的眷顧，它哺育滋養了悠久的印度文明。

恆河（Ganges River）是印度北部的大河，發源於喜馬拉雅山脈，流經恆河平原，注入孟加拉灣，流域面積佔印度領土的四分之一。恆河被印度人尊稱爲「聖河」和「印度的母親河」。

關於恆河有很多傳說。相傳，岡底斯山是濕婆神修行的地方，印度教徒尊稱它爲「神山」。濕婆神的妻子烏瑪女神是喜馬拉雅山的女兒。瑪旁雍錯湖是濕婆神和妻子沐浴的地方，印度教徒尊稱它爲「聖湖」。由於恆河水是從「神山聖湖」而來，所以整個恆河水都是「聖水」。另一個傳說，印度有一位國王爲了洗刷自己祖先的罪孽，請求天上的女神下凡。但是，女神之水來勢洶洶，大地難以承受，濕婆神就站在喜馬拉雅山附近的恆河上游，讓水從他的頭髮上緩緩流下，從而減弱了水勢，既可以洗刷掉國王祖先的罪孽，又能造福人類。由此，印度教徒認爲恆河是天上女神的化身，是「贖罪之源」。

印度人認爲，恆河水極爲神聖，任何印度教徒如果手中端著恆河水，就不敢說謊話。恆河在聖典中有著極其重要的地位。《往世書》宣稱，無論是見到、觸摸到，還是念誦到恆河的名字，都能夠洗淨自己的罪過。在恆河沐浴的人，能獲得至高的祝福。在聖河裡沐浴能生到天界，即使死後只將頭髮、骨頭等留在恆河之中，也能生到天界。

能在恆河旁邊舉行火葬，被認爲是最吉利的喪葬。他們將燒後的遺骨扔入聖河，認爲這樣能幫助亡者實現解脫。在火葬時，有錢人會在岸邊支起大柴堆，舉行完各種儀式後，各種東西也燒透了，只剩下灰燼，就撒入恆河；若是窮人，沒有錢去買很多柴火，屍體燒不完就直接投入恆河了。

對於印度人來說，恆河的重要性無論怎麼說也不爲過：第一，印度現代文明發端於恆河流域；第二，在印度歷史上，政治中心、經濟中心始終在恆河流域，恆河流經的恆河平原是印度政治、經濟的中心，從西元前三世紀阿育王的王國直至西元十六世紀建立的莫臥兒帝國一系列文明皆誕生於此；第三，廣義上，印度教及其它宗教的發祥地和繁榮地皆位於恆河流域。

（一）印度的神話及主要代表人物

偉大的文明必有偉大的神話，印度文明也不例外。一個民族的神話是這個民族的靈魂，也是這個民族的靈感來源。縱然歷史演變了數千年，印度的神話對印度文明和文化仍有啟迪和推動的作用。在印度的神話中，其神靈數量應該是世界上最多的，最著名的要數三大主神：濕婆神、毗濕奴神、大梵天神。在此，我們分別介紹三大主神和羅摩、猴神哈奴曼。

1. 濕婆神

濕婆神（Shiva），又譯作「希瓦」，是仁慈的意思，象徵著「昌盛」和「吉祥」，同時又像征著「毀滅」。

濕婆神的形像是一面三眼四臂。其面貌威嚴英俊，膚色極淺，留著苦行者紛亂的藍黑色長髮，頭頂裝飾著恆河與彎月，脖頸上掛著一串骷髏項鏈，上身半裸，下身圍一條虎皮，身纏眼鏡蛇，手持三叉戟和弓箭。

濕婆神還有一種比較常見的形象——林伽。相傳濕婆神當初沒有把與梵天一起創造世界的事放在心上，獨自去海底修煉，後來發現世上的一切都被安排妥當，一氣之下割掉生殖器（林伽）扔向人間。於是，全印度人都崇拜林伽，他們每天用清水或牛奶沐浴林伽。在他們的心目中，這不是在沐浴林伽，而是在給濕婆神沐浴。爲濕婆神沐浴是印度人宗教生活中十分重要的內容之一。在印度大型電影《巴霍巴利王》中，希瓦養母爲了改變他的執著，每天都會去深潭打水沐浴林伽。

濕婆神還是舞蹈之神，無論是歡樂還是悲哀，他都在跳舞。通常，濕婆神是在火圈中起舞，頭髮向上飛揚，一隻腳踩著一個小人（代表自我、私我），另一條腿和手在空中扭擺，舞姿曼妙絢麗。其右手執鼓，象徵生命；左掌托著火焰，象徵毀滅。故濕婆神手中掌握著創造與毀滅兩種元素。舞蹈既像征著濕婆神的榮耀，也象徵著宇宙的永恆運動。運動是爲了使宇宙不朽。在一個舊時代結束時，他還會通過跳舞毀滅世界，使之回歸到宇宙精神中。

濕婆神居住在凱拉薩山（Mount Kalashi，中國西藏阿里境內的岡仁波齊神山），他的妻子是雪山女神帕爾瓦蒂（Parvati），又叫「烏瑪（Uma，光明、美麗）」。帕爾瓦蒂或烏瑪的形像是一位嬌媚嫻淑的妻子。

「象頭神」——伽內什（Ganesa）是濕婆神與雪山女神帕爾瓦蒂的兒子，他是印度神話中的智慧之神、財富之神，其形像是大腹便便和一支象牙。關於「象頭神」爲何是「人身象頭」，說法不一。其中一個說法是：因爲伽內什觸怒了濕婆神，被濕婆神砍了頭。濕婆神爲了安慰雪山女神，很快給兒子安上了一個象頭。從那以後，他的兒子就成了「象頭神」。「象頭神」在印度頗受歡迎，專門有一個節日——「象頭神節」。

2. 毗濕奴神

在三大主神中，毗濕奴神（Vishnu）的地位最高。

《往世書》是一部專門頌揚毗濕奴神的著作。在《往世書》中，毗濕奴神常被描寫成全能之神，主要顯現的形象是保護神。毗濕奴神曾以化身下凡到人世間二十多次，拯救了世界和人類，其中最主要的有十個化身。一是化身爲魚，在洪水降臨人間時，拯救人類始祖摩奴。二是化身爲海龜，在天神攪亂大海時，他化作了天神攪棒的底座。三是化身爲野豬，殺死阿修羅希羅尼亞剎，托住了大地。四是化身爲人獅，殺死折磨毗濕奴信徒的阿修羅希羅尼耶格西布。五是化身爲侏儒，在阿修羅伯利奪取三界統治權時，他乞求伯利讓出兩步之地，即天國和人間。六是化身爲持斧羅摩，爲父報仇，消滅了卡替沃亞家族。七是化身爲羅摩，消滅魔王，搶回了自己的妻子。八是化身爲黑天，在人間除暴行善。九是化身爲佛陀。毗濕奴的第十個化身還沒有出現。這個化身叫作卡爾奎，是當世界惡化到巔峰時出現。

3. 大梵天神

大梵天神（Mahabrahman），簡稱「梵天」，爲創世神。關於大梵天神的出世，印度神話中有兩種說法：第一，生於毗濕奴肚臍的蓮花之中；第二，由自己誕生，沒有母親。

關於他的多面孔，有一個神話傳說。世界開始是一片汪洋，至高存在將自己的種子撒在大海里，最後長出一個金蛋，大梵天神就躺在金蛋裡面。後來，梵天醒了，金蛋被分成兩半，分別成爲天和地。接著，大梵天創造出僊人、凡人、妖魔、動物等生靈，後來又創造了第一個女人娑羅室伐蒂（文藝女神），他爲自己所造的女神的美所吸引，狂熱地盯著女神。女神非常害羞，就躲到大梵天的左右及後面。爲了能夠看到女神，大梵天便生出另外三張面孔。女神不得已跳往空中，大梵天又在頭頂上長出一面孔，成了五面孔神，娑羅室伐蒂無奈嫁給了大梵天，與他繁衍後代。後來，梵天頭頂上的面孔被濕婆砍掉，於是，梵天就成了四面神。

4. 羅摩

羅摩（Rama）是印度史詩《羅摩衍那》中的男主人公，是一位戰勝了艱難困苦的英雄。他本是一位王子，應該繼承王位，但他的異母企圖擁立自己兒子爲王，設計讓君王將其流放。與他一起被流放的還有他的妻子悉多和他的弟弟羅什曼那王子。在森林中，妻子悉多被羅刹王劫走，幸得神猴哈奴曼相助，才消滅了羅刹王，救回了妻子悉多。後來他回到自己的國家，做了國王。

在《羅摩衍那》中，羅摩的神性並不十分突出。但到了中世紀，在杜勒西達斯的筆下，羅摩完全變成了一個神，並爲「羅摩派」所信奉。該派認爲，衹要虔信羅摩，並默念他的名字，便可以得解脫。羅摩崇拜在印度民間非常流行。

5. 猴神哈奴曼

在印度史詩《羅摩衍那》中，還有一位重要的主人公——猴神哈奴曼（Hanuman）。

哈奴曼，別名「哈魯曼」，印度教神話人物，他也是毗濕奴神的化身，擁有四張臉和八隻手。他曾幫助羅摩解救悉多，與羅刹王大戰。羅摩在尋妻途中助猴王奪得王位，於是猴王派手下大將哈努曼，隨羅摩去尋妻。哈奴曼機智勇敢，能騰雲駕霧，經過火燒楞伽宮、盜僊草之後，最終幫助羅摩征服了強敵，救出了悉多。猴神哈奴曼的故事是印度神話中的精品，哈奴曼不僅在印度家喻戶曉，而且在東南亞各國人民的心中亦敬他爲英雄。2018 年 3 月，印度電影《小蘿莉的猴神大叔》在中國熱映，電影主人公之一帕萬信仰的就是猴神哈奴曼。

（二）印度的宗教

印度的宗教有兩大特點：第一，信仰型宗教和實踐型宗教並存；第二，種類繁多，比較著名的有印度教（婆羅門教）、伊斯蘭教、佛教、耆那教、錫克教等。

1. 婆羅門教

（1）婆羅門教的歷史

西元前 1500 年左右，雅利安人來到印度河中上游地區，逐步建立了自己的社會組織及統治機構。西元前 1200 年至西元前 1000 年之間，雅利安人編纂了原始的宗教文獻——《吠陀》，並在此基礎上創建了婆羅門教。婆羅門教有三大主張：吠陀天啟、婆羅門至上、祭祀萬能。

與後世的許多宗教相比，婆羅門教並沒有單獨的根本經典，而是把《吠陀》《奧義書》《往世書》及其後的各類經典作爲教義的源泉，婆羅門教並不是衹有唯一而明確的神，而是把成千上萬個神作爲頂禮膜拜的對象。

《梨俱吠陀》第十卷第一次提出「梵天生四姓」的說法，將四姓產生說成是神的安排。所謂四姓，分別是婆羅門、刹帝利、吠舍和首陀羅。這一學說即是印度種姓制的根源。種姓制雖然在當時佔主流地位，但也遭到其它哲學流派的質疑，甚至激烈反對。

西元前六世紀左右，佛教逐漸興起、發展，婆羅門教開始逐漸衰敗。

（2）婆羅門教的主張

婆羅門教宣揚因果報應說和輪迴說，主張不同種姓的部落氏族、家庭都必須嚴格遵守各自的行爲準則，尊敬並支持婆羅門；不殺生，尤其是不能殺牛；主張非暴力，以達到靈魂的淨化。

（3）婆羅門教信奉的神靈

婆羅門教中有很多神，在眾神之中，有三個神最爲重要：毗濕奴、濕婆和大梵天神。

一是毗濕奴神，原爲太陽神的形式之一，現在成了宇宙維護神。

二是濕婆神，職司破壞和毀滅邪惡，也被視爲善神。因爲在印度教徒看來，毀滅的力量（以濕婆的舞蹈爲象徵）是世界和生命演化中必不可少的力量。

三是大梵天神，是創造宇宙的神，在《奧義書》中被進一步抽像化，代表宇宙精神。

2. 耆那教

（1）耆那教祖師——大雄

耆那教自稱是印度最古老的宗教，相傳有二十四位祖師，最早的創始人名爲勒捨婆，但無從考證。目前有歷史記載的是二十三祖巴濕伐那陀（又譯「白史婆」）和二十四祖筏駄摩那。筏駄摩那生於古印度吠舍離的王族家庭，屬刹帝利種姓，是釋迦牟尼同時代人，佛教稱其爲尼乾陀・若提子（意譯「離系親子」），耆那教教徒稱其爲大雄（Vardhamana Mahavira）。

大雄於西元前 599 年（一說西元前 538 年，一說西元前 540 年）誕生在古印度距吠舍離四十五公里的貢得村。他家庭富裕，生活奢華，曾經結婚，婚後生有一女。

西元前 569 年，出家修行，進入森林堅持苦行，尋找生命解脫途徑，據說十二年後終於得道。

成道後，大雄成立教團、宣傳教義、倡導宗教改革。

西元前 527 年，大雄去世，終年七十二歲。

（2）耆那教教義

耆那教教義可歸結爲六點：

第一，世界在空間上是無限的，祇有形式上的變化；第二，一切物質都包含兩種因子，即物質因子和精神因子；第三，承認善惡輪迴，反對殺生獻祭；第四，主張苦修，通過苦修來達到精神上的永久解脫；第五，主張正信、正知、正行；第六，倡導「五戒」——不傷生、不誑語、不偷盜、不姦婬、不貪財。

（3）耆那教活動區域

耆那教最初的活動中心在恆河流域。西元前三世紀，由於摩揭陀地區連續十二年發生災荒，耆那教決定向南遷移，最後落腳於德幹高原和西印度地區。

（4）耆那教的不同流派

西元一世紀左右，耆那教分裂爲天衣派和白衣派。

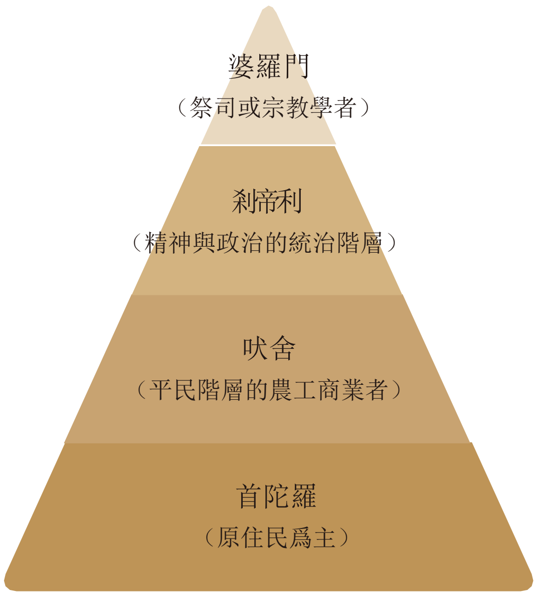
白衣派主張男女平等，均可獲得解脫；各種姓一律平等；否認裸體的必要性，主張教徒應穿白袍；允許出家人佔有一定的生活必需品；允許男女結婚生育等。白衣派的主要活動區域在印度的拉賈斯坦邦、古吉拉特邦等地。天衣派較爲保守，注重苦行，歧視婦女，禁止婦女進入寺院和廟宇，對白衣派的主張均持反對態度，要求僧侶基本上裸體，認爲祇有最偉大的聖人才能全裸。天衣派的主要活動區域在南印度的卡納塔克邦以及北方邦。

3. 錫克教

「錫克」是梵文 Sikha 的音譯，原意爲門徒。錫克教是印度教和伊斯蘭教交流的產物，後來發展成獨立的宗教。錫克教的創立人爲那納克（1469—1539 年）。

錫克教奉行祖師崇拜制，視祖師爲神的使者，教徒自稱是祖師的門徒。錫克教徒非常尊敬歷代祖師，尊稱爲「古魯」，意爲「上師」或「師尊」。從第一代祖師那納克算起，到戈賓德・辛哈（1666—1708 年）爲止，先後共有十位祖師。第十位祖師戈賓德・辛哈被暗殺後，雖然還有其他人繼任，但都不再稱爲祖師。戈賓德・辛哈去世前曾指定宗教經典《阿底格蘭特》爲第十一任上師。按照教規，凡是承認錫克教的教義、十位祖師和經典《阿底格蘭特》的人，都可成爲錫克教徒。

（三）印度的種姓制度



達利特

（「達利特」是印度四種姓之外的一個特殊階層，被視爲「不可接觸者」，主要從事屠宰、埋葬等行業）

印度種姓制度源於婆羅門教，又稱「瓦爾納制度」，形成於吠陀時代後期，距今約有三千多年歷史。它是古代世界最典型、最森嚴的等級制度。

種姓制度是印度比較獨特的社會文化現象，它將印度社會的人分爲四個等級和一個四等級以外的人群。

婆羅門爲第一等級，主要是僧侶貴族，壟斷宗教特權。

刹帝利爲第二等級，是軍事貴族和行政貴族，古時壟斷政治特權。婆羅門、刹帝利這兩個等級屬於一個集團，內部可以相互通婚。

吠舍爲第三等級，是雅利安人自由平民階層，主要以經商、務農以及打獵爲生。種姓制度發展到後期，大量窮困破產的吠舍淪爲首陀羅。

首陀羅爲第四等級。

在四大種姓外，還有一種被排除在種姓外的人——「達利特」，即所謂「不可接觸者」，賤民。他們的社會地位最低、最受歧視。

從印度的歷史來看，婆羅門、刹帝利合力壓迫吠舍、首陀羅和賤民。婆羅門、刹帝利屬於貴族，吠舍則屬於自由平民和正式國民。而首陀羅最初是被征服的土著居民，後來，農民、漁民和低賤勞動者也被囊括進來。

印度的種姓制度主要存在於印度教教徒中。但是印度其它宗教（伊斯蘭教、基督教、錫克教、佛教、耆那教、猶太教、拜火教等）基本上都反對種姓制度。尤其是伊斯蘭教和錫克教。伊斯蘭教主張教徒人人平等，反對種姓制度。穆斯林入侵印度後，儘管先後建立德裡蘇丹國和許多小的蘇丹國，以及強大的莫臥兒王朝（1526—1857 年），幾乎統一了全印度。但是對種姓制度，穆斯林的統治者也無法改變。

印度在脫離英國殖民統治獨立建國之後，已從政治上廢除種姓制度。但種姓制度已然持續了幾千年，影響深遠，其造成的種姓歧視相當嚴重，在印度的農村地區尤甚。

印度河文明與恆河文明對比圖表

文明	古印度	
發源地	印度河流域	恆河流域
文明名稱	印度河文明（哈拉巴文化）	恆河文明
民族	達羅毗荼人（哈拉巴人）	雅利安人
文明形成時間	約西元前 3100 年	約西元前 1000 年
統一政權建立時間	考古缺失	西元前六世紀左右古印度出現十六個王國
國家滅亡時間	西元前 1500 年左右雅利安人入侵，印度河城邦消失	西元前 187 年孔雀帝國滅亡，之後外族不斷入侵，先後有貴霜帝國、莫臥兒帝國、英屬印度等，民族、宗教矛盾尖銳，文明停滯不前
文明滅亡時間	西元前 1500 年左右滅亡，因外族入侵而消亡	文明未滅亡（莫臥兒帝國遭受英國入侵後，英語成爲通用語，梵語發展爲印地語，印巴分治。印度教及印度文化流傳至今）
社會階級	考古缺失	種姓制度 統治階級：婆羅門、剎帝利 被統治階級：吠舍、首陀羅、達利特
文字	印章文字	梵文
天文曆法	考古缺失	太陽曆
代表性建築	摩亨佐・達羅、哈拉巴	泰姬陵、佈道山洞、哈馬爾大陵墓
醫學	考古缺失	阿達婆吠陀、瑜伽
書籍	考古缺失	《摩訶婆羅多》《羅摩衍那》《吠陀》等

印度文明的精粹——佛教之興衰史

佛教文化是印度文化的精神之花，是印度文化的精粹和生命之所在。整個印度文明數千年的發展，才促成佛教的誕生。可以說，佛教是擷取和融攝了印度數千年來的文明成果後的智慧結晶。佛教對印度文化裡的哲學、宗教、文學、藝術、倫理等給予了最徹底、最全面的反省、整合和提煉，使得印度文化獲得了巨大的飛躍。

中印兩國人民花了上千年的時間，共同努力，終於將印度文化之核心和代表——佛家（分爲佛學、佛法、佛教）全部移植到了中國，使其成爲中華文明的重要組成部分。

（一）佛教的誕生背景：沙門思潮

印度最古老的宗教是婆羅門教。《梨俱吠陀》是早期婆羅門教最重要的經典之一。婆羅門教崇拜多神，信奉輪迴轉世、因果業報，以吠陀天啟、祭祀萬能和婆羅門（祭司）至上爲三大綱領，以大梵天神、毗濕奴和濕婆爲最高主神。該教興盛於西元前六世紀至西元四世紀，後漸趨衰落。

西元前六世紀以後，「沙門思潮」出現。所謂「沙門思潮」，是指當時興起的反對婆羅門種姓和婆羅門教的各種思想潮流。沙門學派公開反對婆羅門教的思想，並傳播與雅利安文化相違背的學說。沙門各教派有兩大共同點：第一，反對婆羅門教，即反對吠陀天啟，反對祭祀萬能，反對婆羅門至上，倡導眾生平等；第二，沙門都承認輪迴，都以尋求解脫爲根本目標，但各派在解脫的具體方法上存在分歧。

佛教正是產生於沙門思潮與婆羅門教鬥爭的過程中。

（二）佛教的發展過程

印度佛教的發展過程大致可分爲四個歷史階段：原始佛教、部派佛教、大乘佛教和密教。

1.原始佛教

釋迦牟尼創教及其弟子相繼傳承時期的佛教，所處時間約爲西元前六世紀至西元前五世纪。佛陀讲法最初是口传的，为了便于记忆，采取偈颂的形式，后来编集为经、律、论「三藏」。原始佛教的基本教義是「四諦」「八正道」和「十二因緣」，其核心內容是講現實世界的苦難和解決苦難的方法。其次，原始佛教從緣起思想出發，提出了「諸行無常」「諸法無我」和「涅槃寂靜」的學說。佛陀在世時，反對婆羅門教四種姓的不平等制度，他所創立的僧團不分種姓，誰都可以參加，就連賤民也可以。

2.部派佛教

佛陀逝世百年後，由於對戒律和教義的看法不同，佛教內部分裂，最初分裂爲上座部和大眾部，後又分裂爲十八部或二十部。上座部又分爲根本上座部和說一切有部。說一切有部後來分犢子部、經量部等四部，犢子部又分出正量等四部，本末相加共十一部。部派佛教後來向大乘發展：大眾部向中觀派（空宗）發展；上座部向經量部發展，進而向瑜伽行派（有宗）發展。

3.大乘佛教

在部派佛教流行時期，大乘思想已在南印度開始產生和傳播。當時佛教徒中流行著佛塔崇拜，形成大乘最初的教團——菩薩眾。他們中間一部分人爲了修持和傳教的需要，編輯了闡述大乘思想和實踐的經籍，最

初爲般若系經典，以後又有《妙法蓮華經》《維摩經》《華嚴經》和《無量壽經》等出現。在上述經典思想的基礎上逐漸形成兩個大乘派別：中觀派、瑜伽行派。

中觀派創始人是龍樹，傳至佛護和清辨時，因對中觀的理論有不同的解釋，分爲自續派和應成派。

瑜伽行派興起於西元四五世紀間，該派理論奠基人是無著和世親，主要經論是《解深密經》《瑜伽師地論》《唯識二十論》《成唯識論》等。世親的繼承者中有親勝和火辨，親勝稍後，對親勝學說作進一步發揮的有德慧和安慧，以上稱爲無相唯識派；世親的另一繼承者是陳那，他是後期瑜伽行派的先驅。陳那的後繼者有護法和法稱，護法發展了世親和陳那的唯識學說，法稱發揮了陳那的因明學說。

4. 密教

西元六七世紀，印度教在當時的社會和文化生活中逐漸取得了佔優勢的地位，對濕婆、毗濕奴和大梵天神的崇拜極爲盛行。西元八九世紀，印度教在理論上獲得發展，空前盛行。在這種社會潮流下，佛教開始吸收印度教和民間信仰的有益成分而逐步密教化。在南印度和德幹高原以及東印度出現了金剛乘和易行乘等，以高度組織化的咒術、壇城、儀軌和各種神格信仰爲其特徵，儀軌極爲複雜，主張修「三密」，即手結印契（身密）、口誦真言（語密）和心作觀想（意密），三密相應，即身成佛。西元八世紀以後，佛教僧團日趨衰敗，內部派系紛爭不斷，逐漸式微。西元十二世紀末十三世紀初，伊斯蘭教摧毀了那爛陀寺、超戒寺等寺廟，佛教在印度趨於消亡。

5. 現狀

十九世紀末，佛教在印度已然沉寂了近七百年。西元 1891 年，錫蘭人達摩波羅首創「摩訶菩提協會」，由此揭開了印度佛教復興運動的序幕。很多佛教聖地得以修復，一批新寺院也陸續建立。

二十世紀五十年代，印度佛教復興運動的表現形式多樣：第一，在國家標識如國旗、國徽、國花中嵌入佛教文化因素。第二，1956 年是佛陀釋迦牟尼涅槃兩千五百週年，印度政府舉辦大規模紀念活動。第三，邀請世界上其它國家的佛教名人訪問印度。第四，以安倍德卡爾爲代表的數百萬低種姓部落群眾宣佈改宗佛教，不再信仰印度教，此事件使得印度佛教復興運動達到高潮。第五，印度佛教徒組織和政黨相繼成立。1955 年，印度佛教協會在孟買成立，在各地建立了分會。聲稱代表佛教徒利益的共和黨和困豹黨等政黨組建，在印度孟買和馬哈拉施特拉等地區有較大影響。

不可否認，佛教復興運動的出現和發展雖然在一定程度上促進了佛教在印度的影響，佛教徒的數量有所增加，但是在總人口的佔比依然算是少數。

（三）佛教聖地巡覽

在印度佛教遺跡中，素有「八大聖地」之说。这八大圣地是佛陀在世时主要的弘法之地，即蓝毗尼园、菩提伽耶、鹿野苑、舍卫城、曲女城、王舍城、毗舍离、拘尸那罗。除此之外，還有其它佛陀曾經走過的地方，亦被視爲聖地，如苦行林、尼連禪河等。

1. 藍毗尼園——佛陀誕生地

按佛經記載，佛陀出生時出現了各種奇跡，如帝釋天爲其接生，自母右肋出生，一出生便可以向四個方向各走七步，天女扶持，八大龍王吐出溫水爲其沐浴等。這些事蹟中有許多是屬於宗教信仰及宗教經驗，是有違常理的。佛陀爲什麼會從母右肋出生？佛母摩耶夫人爲何在佛降生七天後去世？潘麟先生經過考證後，得出結論：佛陀之所以從右肋出生，除去其中的神話因素，有可能是因摩耶夫人分娩時難產所致。作爲國王的眷屬，摩耶夫人身邊自然不缺乏醫術高超（包含掌握剖腹產手術）的御醫。在生育之時，她接受了手術，

因過程中處理不善加上氣候炎熱，發生了感染，很快就去世了。

藍毗尼譯爲「解脫處」，位于古拘利国与迦毗罗卫国之间（现今尼泊尔南部波陀利耶村），乃善觉王（摩耶夫人之父）为其夫人蓝毗尼所建的花园，佛陀於藍毗尼的無憂樹下誕生。佛涅槃後約兩百年，阿育王與優波堀多尊者，於此巡禮佛陀遺跡，建立佛塔，雕鑿石柱，柱高約十三米，上刻銘文，以證明此處是大覺世尊誕生處。古代高僧法顯及玄奘大師，皆曾至此遊歷，並將見聞載於《佛國記》《大唐西域記》之中，對後世考古學者勘定現址幫助甚大。

西元 1896 年，阿育王石柱出土。之後的數十年間，此地逐漸受到尼泊爾政府和聯合國教科文組織的重視。不僅政府採取措施開發保護文物、修治古跡，而且世界各國的佛教徒在此處建立種種風格不同之寺院，藍毗尼成爲佛弟子朝聖地之一。

配圖

釋迦牟尼出生像：一手指天，一手指地

靜謐的藍毗尼園中有一大樹名爲無憂，枝葉繁茂，佳蔭芬芳。摩耶夫人舉臂攜牽新枝，太子此時自夫人右肋誕生了。太子出生後即向東南西北各走七步，步步湧現金色寶蓮，他一手指天，一手指地，作獅子吼：「天上天下，唯我獨尊。三界皆苦，吾當安之。」大地震動，無量瑞相刹時並現。此時天鼓齊鳴，天空散下曼陀羅花，龍王自虛空中注下溫涼雙泉，灌沐太子金身，這便是「佛誕日浴佛」傳統的由來。

2. 苦行林

古印度有一些崇尚苦行的外道，如自餓外道、投淵外道、赴火外道、自坐外道、寂默外道、牛狗外道。他們認爲無益苦行爲生天因緣。世尊初出家時，爲尋求正道，四處尋訪名師。初遇僊人阿羅邏·迦羅摩，此僊人要求弟子斷除婬慾，過嚴格的梵行生活，修習「無所有處定」。世尊在很短時間內就達到此境界，但仍未獲得終極解脫。之後，他又去拜訪久負盛名的郁陀迦·羅摩子僊人，很快證得「非想非非想定」，然距離真正的解脫仍遙遙無期。

於是，世尊又到摩揭陀國（Magadha）伽耶城南方的優樓頻羅村（Uruvilva）苦行林修行。他遵循當時通行的苦修方式，日食一麻一麥，苦行六年，結果形體消瘦，身心衰竭，仍無所獲。此後，他纔意識到苦行並非真正的聖道，因而中止苦行，在尼連禪河中洗淨全身的污垢，接受了牧羊女供養的乳糜，恢復元氣，至菩提迦耶的菩提樹下，結跏趺坐，靜心思慮，夜睹明星，廓然澄清，契悟實相。

由此可知，無益苦行是無法解脫六道輪迴的。一個行者若不能正確區分苦行與無益苦行，在修行之路上必定佈滿荊棘。

苦行林位於今印度菩提伽耶大塔南側五百餘米之處的目支鄰陀村（梵 Mucilinda，巴 Mucalinda）之東，如今僅存雜木叢。據玄奘法師的《大唐西域記》中第八卷載：「目支鄰陀龍池東，林中精舍有佛羸瘦之像，其側有經行之所，長七十餘步，南北各有畢羅樹……於是苦行六年，日食一麻一麥，形容憔悴，膚體羸瘠。」

配圖

如來苦行洞

苦行洞位於摩揭陀國伽耶山的半山腰，如今已經成爲眾人瞻仰的聖地。苦行洞洞口狹窄，只容一人進出。苦行洞又稱爲龍洞，亦稱「留影窟」。傳說悉達多太子爲了滿足龍的心願，在石壁上留下了自己的身影。洞

內有一尊苦行釋迦太子像，高度與真人相近，是根據巴基斯坦拉赫爾國立博物館所藏的佛陀苦行像而仿造的。

配圖

牧羊女之丘

在尼連禪河的對岸有一個村落，供養佛陀乳糜的牧羊女就是來自那裡。後人爲了紀念這件事情，便建了一座紀念塔。依玄奘法師的記載，有關牧羊女的塔有三個，一是牧羊女的故宅，二是牧羊女煮糜處，三是佛陀受糜處。

3. 菩提伽耶

菩提伽耶，又稱「菩提道場」「摩訶菩提」，位於印度巴特那城南約一百五十公里處，印度比哈爾邦伽耶城南十公里，毗鄰恆河支流尼連禪河（今法爾古河），是釋迦牟尼悟道成佛之處，也是佛教信徒心目中最神聖的地方。菩提伽耶爲佛教四大聖地之一，其它三處爲：釋迦牟尼誕生地藍毗尼園，佛陀第一次跟五比丘宣講佛法的鹿野苑，以及佛陀涅槃之地拘尸那羅。中國古代高僧法顯和玄奘先後記載了菩提伽耶的歷史。此外，菩提伽耶是聖雄甘地發起非暴力不合作運動的地方，也是阿育王成長的地方。

（1）摩訶菩提寺

位於菩提伽耶的摩訶菩提寺又稱爲「摩訶菩提僧伽耶」「大菩提寺」「大覺寺」，這裡有佛陀悟道的菩提樹，是佛陀得道之地。經典記載，佛陀經歷六年苦行之後，行至此地，於畢缽羅樹下之金剛座上結跏趺坐，證悟十二因緣、四諦法等，而得正覺。故畢缽羅樹又稱「菩提樹」，即「覺樹」之意。

摩訶菩提寺最早由阿育王於西元前三世紀建造，是印度現存笈多王朝後期以來歷史最爲悠久的磚石結構的佛教寺廟之一。該寺於 2002 年被聯合國教科文組織列爲世界文化遺產。

（2）菩提樹

釋迦牟尼佛就是在菩提伽耶的菩提樹下覺悟成佛的。菩提樹位於菩提伽耶摩訶菩提寺內正覺大塔外側接基台處，高達十二米。

佛陀涅槃兩百年左右，阿育王來到摩揭陀國。起初阿育王崇信外道，並不信佛法，他曾經惡意砍伐菩提樹，並放火焚燒了菩提樹。豈料，菩提樹又從灰燼中長了起來。看到這個現象，阿育王有所悔悟，他就用香乳澆灌此菩提樹，過了不久，新樹便長得與原樹一般無二。阿育王命令匠人圍繞菩提樹建造十餘尺高的石欄，以保護它不受損壞。

爲傳法之故，阿育王的女兒曾將此菩提樹移植至獅子國（今斯里蘭卡）。後來，印度的菩提樹被摧毀，遂又從獅子國將其枝移植回菩提伽耶。目前，屹立在菩提伽耶的菩提樹即是從獅子國移植而來的。

（3）金剛座

金剛座位於菩提樹下，佛陀在此座證得無上正等正覺。此處現置一石刻高座，長二米三，寬一米二，高近一米，其上安置佛陀之石像。

唐代時，我國高僧玄奘、道希、智光和悟空等十餘人先後至此禮拜金剛座。其中，玄奘曾駐錫四年，研學俱舍、律儀等，智光亦留止兩年，研學俱舍和因明等。

至五代及兩宋之際，志義、歸寶、蘊述等亦陸續至此，於附近建碑、塔等。

（4）正覺大塔

位於摩訶菩提寺內的正覺大塔，形如金字塔，底部爲邊長十五米的正方形，向上逐漸收縮，頂部呈圓柱形，上立一銅製螺旋形圓頂。

西元五世紀初，中國高僧法顯到天竺巡禮時已有正覺塔，附近另有三座伽藍（意爲「園」），當時以常住僧人持律精嚴而聞名。西元六世紀中葉，唯識大論師護法離開那爛陀寺後，曾一度隱居於此，撰述《唯識三十頌》的釋文。玄奘遊歷印度時，對該塔及塔附近的其它遺跡都有詳細記載。另據《法苑珠林》二十九卷載，唐貞觀十九年，黃水縣令王玄策曾至此，並於塔西立碑。

現存正覺塔系十二、十三世紀間緬甸國王所修。塔高五十二米，外觀九層，內部實際僅兩層，四面刻有佛像、佛龕，雕鏤精緻莊嚴。

十三世紀時，因避伊斯蘭教徒之摧殘，佛教徒遂將正覺塔掩埋，形成一土丘，湮沒數百年。直至 1881 年，大塔才被英國考古學者康林罕（A.Cunningham）重新發掘出來，舉世震驚，每年朝聖者不計其數。

（5）釋迦牟尼佛二十五歲等身像

摩訶菩提寺的正覺大塔內供奉著最爲殊勝的釋迦牟尼佛二十五歲等身像（亦說三十五歲降魔成道像）。此像相傳爲彌勒菩薩所造，被稱爲世界上最完美比例的佛像。

相傳釋迦牟尼佛在世時反對偶像崇拜，不立寺供像。由釋迦牟尼佛親自塑建、開光、加持的佛像僅存三尊，即八歲等身像、十二歲等身像和二十五歲等身像（亦說三十五歲降魔成道像），分別供奉於中國西藏拉薩的小昭寺、大昭寺以及印度菩提伽耶的正覺塔內。此三尊佛像與佛真身無二無別，具有不可思議的加持力，凡見之者如睹世尊尊容，必定解脫。

玄奘法師在菩提伽耶的正覺塔內見到這尊佛像時說：「像今尚在，神功不虧。」據《大唐西域記》卷八記載：「金剛座像原造之時，慈氏菩薩（彌勒）化形婆羅門，自願請造『如來妙相』，約定以六月爲限，六月期滿，方可開觀。

（6）大佛

菩提伽耶大佛是菩提伽耶地區值得一去的地方之一。

大佛盤坐於蓮花之上，手結禪定印。該佛像是將岩砂塊和紅色花崗岩混合，歷時七年打造而成。佛像高二十五米，莊嚴大氣。

大佛前方左右兩側立有十大弟子，拱衛著釋迦牟尼佛。十大弟子是釋迦牟尼在世時常隨世尊說法度生的優秀弟子。他們各有特長，並受到佛陀的讚許和認可，是佛陀教團的中堅力量。佛陀的十大弟子是：舍利弗、目犍連、阿那律、阿難陀、羅睺羅、摩訶迦葉、迦旃延、富樓那、優婆離和須菩提。這十位弟子都證得了阿羅漢果，形象都是方袍圓領的僧侶模樣。

①舍利弗：智慧第一

舍利弗是梵語 Sariputra 的音譯，玄奘大師將其譯爲「舍利子」。據《佛本行集經·舍利目連因緣品》、《增一阿含經》卷三、《大智度論》卷十一等載，爲古印度摩揭陀國王舍城人，屬婆羅門種姓，釋迦牟尼的十大弟子之一。謂持戒多聞，敏捷智慧，善講佛法，故稱「智慧第一」。今那爛陀寺遺址中有殘存的舍利弗石塔，舍利弗生卒皆在此地。

②阿難陀（阿難）：多聞第一

阿難陀爲梵語 Ananda 的音譯，簡稱難陀或阿難，意爲「慶喜」「歡喜」。阿難是王舍城人，是甘露飯王之子、提婆達多之弟、佛陀的堂弟。他幼小時就抱出家之志，曾師從十力迦葉。佛陀五十五歲時，他皈依佛陀。由於他年輕聰明，又是佛陀的堂弟，出家後便被眾弟子推舉爲佛陀的侍從。他專心侍奉佛陀，形影不離，直至佛陀涅槃。阿難跟隨佛陀前後達二十五年之久。他長於記憶，凡是佛陀所說教法他都能銘記不忘。由於他在佛陀弟子中聞法最多，因此獲得「多聞第一」的稱譽。

③大迦葉：苦行第一

摩訶迦葉是梵語 Mahakassapa 的音譯。「摩訶」的意思是廣大，故「摩訶迦葉」又名「大迦葉」。「迦葉」意爲「飲光」，「大迦葉」，即無盡的光輝。大迦葉是摩揭陀國首都王舍城中的富家子弟。他從小厭離世俗，因父親逼迫，曾娶鄰國毘舍離一位富豪女妙賢爲妻，但是妙賢與他志同道合，他們一直過著分居生活。結婚十二年後，迦葉出家的時機成熟了。他辭別妻子妙賢，外出尋師訪道，先後遇到幾位名師，但都不合他心意。一天，他來到竹林精舍，聽佛陀說法，覺得佛法契合本心，於是就跟隨佛陀出了家。迦葉皈依佛陀後，總是獨自一人修禪打坐。

他的修行方式共有十種：一、選擇空閑之地而住；二、常行托缽乞食；三、居住一處；四、日食一餐；五、乞食不擇貧富；六、嚴守三衣缽具；七、常在樹下思考；八、常在露地靜坐；九、著糞掃衣；十、住墳墓之處。迦葉的這些修行方式被佛教稱之爲「頭陀行」。「頭陀」是梵語 Dhuta 的音譯，意爲「抖擻」，即抖掉煩惱塵垢，是佛教的苦行之一。迦葉長期修此苦行，從不懈怠，因而在佛弟子中有「頭陀第一」的稱號。

④須菩提：解空第一

須菩提爲梵語 Subhuti 的音譯，意爲「善現」「空生」。他出生於古印度拘撒羅國王舍城婆羅門家庭，自幼聰明過人，但性情倔強好嗔。據說他是由山神引導而皈依佛陀的。須菩提也有自己的特長，他「善解空義，志在空寂」，在佛弟子中號稱「解空第一」。他常把「空理」貫穿於自己的言談舉止中。一次，他在王舍城靈鷲山中縫補衣服，佛陀突然來到該城，當地百姓紛紛前去迎接、禮拜。他本來也想前去迎佛，但就在他將要動身的一刹那，驟然一念思及「凡所有相，皆是虛妄」的空理，認爲不應以色身去看待佛陀，真正的禮佛是要明瞭諸法性空的諦理，於是沒有前去迎接佛陀。他的這一做法後來得到佛陀的高度讚許，佛陀稱他是「第一個迎接佛陀的人」。《金剛經》即是須菩提尊者與佛陀的對話錄。

由於須菩提「善解空義」，對一切事物都能不起執著，不起諍訟，胸襟寬廣，豁達自在，因此，佛陀稱讚他已證得無諍三昧，是人中第一，是第一離欲阿羅漢。

⑤阿那律：天眼第一

阿那律是梵語 Aniruddha 的音译，意为“如意”“无贫”“无灭如意”，阿佛经中常称之为“阿尼律陀”。据《佛本行集经》卷十一、卷十九和《大智度论》卷三等载，他是释迦牟尼叔父甘露饭王之子，即佛陀的堂弟。释迦牟尼成道后归乡，阿那律跟随出家，为“十大弟子”之一。传说因他于释迦前坐睡受责，后立誓不眠，得“天眼”，能见天上地下“六道众生”，故称“天眼第一”。

（7）中華大覺寺

在菩提伽耶，各國佛教徒修建了不同風格的寺院，包括中華大覺寺、泰國寺、緬甸寺、斯里蘭卡寺、日本寺等。這些寺院展現了各國建築藝術的風姿。其中，中華大覺寺是印度唯一的漢傳寺院。

（8）佛陀的一生

六牙白象入胎

觀眾生苦，初入禪定

出遊四門見四苦

與耶輸陀羅成婚

繁華背後的丑態

夜別妻兒

離宮出家

慧劍削髮

了悟中道，捨棄苦行

牧羊女獻乳糜
深觀緣起
龍王護法
魔女礙道
無上正覺
梵天請求佛陀不要涅槃，以做人天導師
初次講法，鹿野苑度五比丘
回宮省親
見耶輪陀羅
羅睺羅拜舍利弗爲師
佛度難陀
淨飯王去世
菩提樹下不動而升，爲天子說法
說法畢，佛從天降
示現疾病，佛將入滅
娑羅樹下，佛入涅槃

（9）尼連禪河

尼連禪河又稱尼連禪那河、尼連水，意譯爲不樂著河，爲恆河的支流，位於中印度摩揭陀國伽耶城之東，河水由南向北流。據經典記載，佛陀出家後，於尼連禪河畔苦行林中苦行六年後，捨棄苦行在河中沐浴。上岸後接受牧羊女難陀波羅供養的乳糜。體力恢復後，走到菩提樹下發願成道。

4. 鹿野苑

鹿野苑，另名爲僊人論處、僊人住處、僊人墮處和僊人鹿園等，位於印度北方邦瓦拉那西以北約十公里處，是佛陀悟道后首次为五比丘正式说法之地。

釋迦牟尼在菩提伽耶悟道成佛後，應大梵天三次祈請，決定弘法度化眾生。他觀察因緣，發現過去跟隨自己苦行的憍陳如等人可堪教化，於是親自前往鹿野苑度化五人。

這五個人因佛陀放棄苦行而離開佛陀。此時他們都在鹿野苑打坐，突然看到佛陀從遠處走來，他們認爲像悉達多太子這樣的懈怠者不值得起身歡迎、承侍。然而隨著佛陀越走越近，五人不由自主地起身迎接。因不知佛陀已經證悟，五人仍稱其爲「瞿曇」。佛陀立即制止他們，言其能度眾生故應稱「佛」。遂爲五人開示「苦、集、滅、道」四聖諦的真理。五人很快就證悟阿羅漢果，旋即披上袈裟。從此，世界上第一個僧團成立。佛教具備了佛、法、僧三寶，是真正意義上的宗教。鹿野苑也因佛「初次講法」的殊勝與重要而成爲佛教的聖地。

後來佛也曾回到過鹿野苑幾次，但這裡終歸沒有成爲規模較大的精舍所在地。但作爲佛陀的初次講法之地，鹿野苑一直深受佛教徒的重視。

西元五世紀，法顯大師到訪此地，當時尚有兩座寺廟。西元七世紀，玄奘法師拜訪此地，當時精舍有僧人一千餘人。西元十世紀，佛教開始衰落。西元十二世紀，廓爾王朝穆罕默德手下的將軍庫特布丁洗劫並毀滅了鹿野苑，鹿野苑的大部分建築被破壞殆盡，但答枚克佛塔（又名達麥塔）卻在廢墟中保存了下來。答枚克佛塔高達三十九米，直徑達二十八餘米，屬留存極少的阿育王時期的建築。

1931 年，此地新建了根本香室精舍，裡面用精美的壁畫介紹了佛陀的生平；再後則是鹿園，目前仍有鹿

群在那裡生活。

鹿野苑的阿育王石柱是最著名的石柱，以前雖然被破壞過，但底部仍然保留於原址處。原來的柱高達十多米，頭部雕有四面獅像。該獅像現被作爲印度國徽的圖案。這段石柱的主要部分——柱頭（兩米多）目前保存在建於 1910 年的「鹿野苑考古博物館」中。該博物館中藏有一些印度佛教的珍寶，其中包括三百多幅圖畫。

（1）竹林精舍

佛陀爲弘法徧行印度十六大國，風餐露宿。迦蘭陀長者爲其慈悲精進所感，將竹林獻出以供養佛陀及眾弟子，起名爲迦蘭陀竹園。圖中水池即迦蘭陀水池，據說佛陀常於此沐浴。

（2）王舍城

王舍城是佛在世時摩揭陀國的都城，是當時印度首屈一指的大城。佛經中的很多故事都發生在這裡。城內有佛教史上第一座寺院——竹林精舍，世尊在這裡宣講了很多經典。此外，這裡還有阿闍世王囚禁父王毗婆娑羅王的監獄，大醫耆婆供養佛陀的精舍等遺址。城外不遠的靈鷲山是大乘經典的重要緣起之地，《大般若經》《法華經》《無量壽經》等大乘經典都是在此地宣說的，山上至今保有佛陀幾位大弟子修行的石室、說法台。城外不遠的另一處聖跡就是作爲經典結集之地的七葉窟。

（3）七葉窟

西元前 486 年 4 月 8 日，佛陀在拘尸那羅城郊外逝世。隨後，阿闍世王不僅派人迎請佛陀舍利供養，而且在舊王舍城裹讚舉行第一次經典結集，具體地點就在七葉窟。由大迦葉主持、阿難主述的佛教經典首次結集歷時三個月，後經由參會的五百名阿羅漢共同討論確認，將佛陀的思想進行了歸納整理，形成了佛教教義系統。

據《涅槃經》記載，佛陀在拘尸那羅涅槃時，大迦葉尊者並不在身邊。佛陀囑咐身邊的弟子：大迦葉若是來了，務必告訴他要弘揚正法眼藏。當時，大迦葉尊者正在靈鷲山七葉窟，看到無上光明，立即入禪定，以天眼看見世尊準備入大般涅槃。大迦葉尊者告訴他的徒弟：看來如來要涅槃了，但佛陀的事業該怎麼辦啊？他悲痛萬分，趕到佛陀涅槃的娑羅林中的兩棵娑羅樹間。

迦葉尊者向眾比丘宣告：佛已荼毗，當務之急不在於分配佛陀的舍利子，而是抓緊時間整理佛陀的教誨，結集成冊，不能讓佛法斷絕。迦葉尊者要求：凡是佛陀的弟子，千萬不要跟著佛陀一起涅槃，凡是證得阿羅漢者，務必一起去結集經典。於是證得阿羅漢的佛陀弟子，全部集合在王舍城靈鷲山七葉窟。

當時，由於阿難的修爲只到須陀洹果，被勒令不能參會。爲此，阿難痛悔難當，便一個人努力精進，終於連夜證得阿羅漢果，由是獲得參加結集經典的資格。迦葉尊者遂告訴大眾：阿難有大智慧，一直跟隨侍奉如來，戒律清淨，得如來瓶瀉之授。佛陀曾經讚美他聰明敏捷，適宜一起參加本項任務。大眾無人反對，保持沉默，算是答應了阿難的加入。迦葉吩咐阿難：你現在當宣說法眼。阿難升法座而說：如是我聞，一時佛住某處說某經教……乃至人天等作禮奉行。迦葉問眾比丘：阿難說的沒有錯漏吧？大眾異口同聲：與佛陀說的沒有區別。

若是沒有大迦葉的擔當和阿難的證悟，佛陀的教法估計後世之人都聽不到了。

爲了表達對結集經典的諸位羅漢的敬意，感唸經典的來之不易，《行吟恆河》攝製組在七葉窟前集體讀誦了《心經》。

5. 靈鷲山

自 2014 年 3 月起，在長達四年的時間裡，著名生命學家潘麟先生在中國各大城市開展「覺醒中國·潘麟先生國學公益行」大型學術演講，先後講述人類最重要的經典之一——《心經》，近三十次，受益者達數十

萬之眾。

爲了紀念這一人類歷史上從未有過的文化盛舉，赴印《行吟恆河》攝製組代表潘麟先生的全體弟子以及所有佛陀正法的真誠追隨者，於 2018 年 2 月 5 日在印度北方名城——阿格拉市定製了一尊純白優質大理石佛像。

2018 年 2 月 27 日早，重達四百多斤的釋迦牟尼佛像，在經過上千公里的長途跋涉後，順利運抵靈鷲山，被安放於靈鷲山說法台——佛陀講授《心經》處。佛陀正法的追隨者以此方式向世尊致敬，向《心經》致敬！在安放好佛像後，《行吟恆河》攝製組成員在靈鷲山說法台集體讀誦了《心經》。

靈鷲山（Griddhakuta Hill），又稱「耆闍崛山」，位於古印度摩揭陀國首都王舍城之東北側（今印度比哈爾邦境內），爲著名的佛陀說法之地。關於山名的由來有兩種說法：有一種說法是山頂有一岩石酷似鷲鳥，另一種說法是因山頂上有眾多兀鷲棲息。「耆闍」爲鷲之一種，羽翼稍黑，頭部呈灰白色，毛稀少，貪食腐肉。據《玄應音義》記載：「此鳥有靈，知人死活，人欲死時，則群翔彼家，待其送林，飛下而食，故號靈鷲。」用現在的話說就是：這種鳥頗有靈性，能夠預知人的死活，若預知某個人快死了，成群的靈鷲會在將死之人的房屋周圍盤旋，等待他家裡的人將其屍體送往林子，然後集體分食。靈鷲食腐肉的方式與西藏等地的天葬頗爲類似。靈鷲意爲法性光明，靈鷲山是法界智慧的象徵。

玄奘法師在《大唐西域記》中對靈鷲山有詳細記載：「宮城東北行十四五里，至姞栗陀羅矩吒山。接北山之陽，孤標特起，既棲鷲鳥，又類高台，空翠相映，濃淡分色。如來御世，垂五十年，多居此山，廣說妙法。頻毗婆娑羅王爲聞法故，興發人徒，自山麓至峰岑，跨谷淩岩，編石爲階，廣十餘步，長五六里。中路有二小窣堵波：一謂下乘，即王至此徒行以進；一謂退凡，即簡凡人不令同往。其山頂則東西長、南北狹，臨崖西埵，有磚精舍，高廣奇制，東辟其戶，如來在昔多居說法。今作說法之像，量等如來之身。」

靈鷲山位於距王舍城十四五里處。佛陀生命覺醒之後，弘揚佛法近五十年，其中大多數時間都是在王舍城及不遠處的靈鷲山講說大乘佛法。《心經》《妙法蓮華經》《無量壽經》皆誕生於此。

靈鷲山山頂東西狹長，南北較窄。經文中記載，有上萬人集結於靈鷲山聽聞佛陀講授《法華經》，但眼前的說法台衹是一處紅色磚砌的四方形遺跡，很難與經文中的記載聯繫起來。

6. 世界和平塔

日本日蓮宗藤井日達上人（1885—1985 年）立誓將佛法傳回印度，以此作爲終生使命。日達上人和他的弟子們持唱「南無妙法蓮華經」的和平祈禱之聲，走遍了世界。他以遊行世界的方式行道，祈禱通過廢除軍備與放棄戰爭將時代的大惡轉化爲至善。1969 年，日達上人作爲主要發起人和集資人在王舍城靈鷲山旁的多寶山頂建成了印度第一座「世界和平佛舍利塔」。

7. 衹樹給孤獨園

在許多佛經中都提到了衹樹給孤獨園，即衹園精舍。這是個什麼地方呢？據《賢愚經》記載，在佛陀時代，舍衛城位於今印度北方邦北部、拉普底河南岸。波斯匿王有一大臣，名須達，家中富有，樂善好施，因時常救濟貧窮、孤獨、老幼者，故時人稱其爲「給孤獨長者」。

一日，給孤獨長者打算去王舍城爲他的小兒子張羅親事，於是住在了一位長者的家裡。半夜，看見長者的家裡張燈結綵，便好奇地問有什麼喜慶的事情，得到答覆是爲了迎請佛陀和僧團來接受供養。當給孤獨長者聽到「佛陀」時，心裡非常歡愉，就想立刻見到佛陀。那位長者說：「你就待在這裡等待佛陀吧，佛陀很快就會來了。」

當晚，給孤獨長者帶著對佛陀的想念入睡了。天還沒亮他就以爲天已經亮了，起床後迫不及待地去見佛陀。見面後，佛陀爲他開示了人天福報佈施和無相佈施的功德，指出了財佈施、法佈施和無畏佈施的區別。

給孤獨長者茅塞頓開，他覺得這麼好的教法應該讓舍衛城所有人都聽聞，遂邀請佛陀去舍衛城弘法，度化世人。佛陀默認了他的請求。

給孤獨長者便開始尋找場地建立精舍。幾經周折，發現唯有祇陀太子的花園適合建築精舍，遂與太子商議願買下花園。祇陀太子本不願賣掉花園，故意提了一個苛刻條件：祇要用黃金鋪滿花園就賣給他。不料，給孤獨長者一口答應。祇陀太子在瞭解事情的原委後放棄了當初的條件，並提議讓給孤獨長者負責提供園地，自己奉獻園中的樹林，二人同心，共同建造精舍。緣於此，精舍被命名爲祇樹給孤獨園。佛陀在祇樹給孤獨園中結夏安居、講經說法，前後長達二十四五年，包括《金剛經》《楞嚴經》《阿彌陀經》在內的許多經典都是誕生於此。

西元七世紀時，玄奘曾到此地，並將其經歷記載於《大唐西域記》中。祇園精舍的東大門兩側曾豎有七十尺高的阿育王石柱，當時已然是「都城荒頹」。

2018 年 3 月，著名生命學家潘麟先生攜《行吟恆河》攝製組來到了祇樹給孤獨園的遺址，滿眼望去，只剩下斷壁殘垣。

在祇樹給孤獨園中，有一棵阿難陀菩提樹。關於這棵樹的來歷，還有一段故事。佛陀不是一年四季都待在祇樹給孤獨園中，當每年的結夏安居期結束時，佛陀就會離開這裡，前往各處弘法。這樣，舍衛大城的百姓和信眾就不得不挨過九個月才能見到佛陀。有一次，他們請求佛陀的隨身侍者阿難留下佛陀的一件東西，以便遣除思念之苦。阿難請示佛陀後，佛陀說菩提樹即可替代。故大家請目犍連尊者前往菩提伽耶的菩提樹取下一株樹苗，移栽於此園中。當地百姓和信眾爲了感激阿難的通傳之恩，將此樹命名爲「阿難陀菩提樹」。

攝製組一行人靜靜地圍成一圈，坐在草地上齊聲朗誦著《金剛經》：「一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園，與大比丘僧千二百五十人俱……」歲月荏苒，日月穿梭，雖已過千年，但耳畔佛陀講經說法的梵音卻從未中斷……

8. 拘尸那羅——佛陀涅槃地

拘尸那羅，又譯「俱屍那」「拘尸那」等，意爲「釋迦牟尼涅槃處」。

釋迦牟尼說法四十九年後，世壽已是八十歲。他從毘舍離來到拘尸那羅的娑羅雙樹下，依照約定示滅。

有一位叫須跋陀羅（又稱作「須跋陀」，意譯爲「善賢」）的外道，聰慧多智，根機敏利，時年一百二十歲。他聽聞佛陀將在娑羅雙樹下涅槃，遂前往拜謁。當他來到娑羅雙樹下後，阿難以佛陀疲憊爲由不允許他謁見佛陀。佛陀聽到二人的爭執，便吩咐阿難把須跋陀羅帶到自己面前。佛陀爲須跋陀羅講授了「八正道」等教法。當夜，須跋陀羅證得阿羅漢果位，並懇請佛陀允許他先於佛陀入滅。佛陀同意了他的請求。

在度化了須跋陀羅後，佛陀知道自己真的要走了。臨涅槃之際，佛陀爲眾弟子開示法要，留下了最後的教誨，後結集爲《佛遺教經》。據《佛遺教經》記載：「釋迦牟尼佛，初轉法輪，度阿若憍陳如；最後說法，度須跋陀羅。所應度者，皆已度訖。於娑羅雙樹間，將入涅槃。……常當一心，勤求出道。一切世間動不動法，皆是敗壞不安之相。汝等且止，勿得復語，時將欲過，我欲滅度，是我最後之所教誨。」佛陀講完此經後便進入大般涅槃之境。是時，人天哀慟，娑羅雙樹赫然變白。

在拘尸那羅，最著名的建築有大涅槃寺和大涅槃塔。

大涅槃寺裡供奉著一尊巨大的世尊涅槃像。據專家考證，該塑像建造於西元五世紀。佛像長約六米，用整塊石頭雕成，世尊枕右手側身而臥於睡榻之上，面朝西方。榻和像原爲一塊整石，現改由磚和石混合砌成，上面雕刻著佛弟子阿難、蘇婆達等人像及銘文。

9. 荼毗塔

據《大唐西域記》卷六記載：「城北渡河三百餘步，有窣堵波（意爲塔），是如來焚身之處。地今黃黑，

土雜灰炭，至誠求請，或得舍利。」

在大涅槃寺以東一點五公里的地方有一座塔，塔基直徑約四十六米，高約十五米，是爲了紀念佛陀圓寂後在此荼毗而建。「如來寂滅，人天悲感，七寶爲棺，千氎纏身，設香花，建幡蓋，末羅之眾奉輿發引，前後導從，北渡金河，盛滿香油，積多香木，縱火以焚。……如來金棺已下，香木已積，火燒不然，眾咸驚駭。阿尼律陀（梵名 Aniruddha，巴利名 Anuruddha，佛陀十大弟子之一）言：『待迦葉波耳。』」（《大唐西域記》卷六）佛陀示現涅槃後，眾弟子用金棺殮裝了聖體，放在香木之上，準備點火焚燒遺體，然而香木無法燃燒，眾人驚駭。阿尼律陀尊者說：「佛陀在等迦葉尊者到來。」

「迦葉波作禮，旋繞興讚。香木自然，大火熾盛。」待大迦葉尊者從王舍城趕來頂禮，讚歎佛陀後，香木開始自行燃燒，大火熾盛。此後留下八萬四千顆舍利，這些舍利安放在拘尸那羅，附近許多國家紛紛要求請走供奉。

有一位婆羅門出面斡旋，主張將這些舍利平均分成八份，交給摩揭陀國的阿闍世王等八個國王，讓他們在本國建塔供奉舍利。主持分配的婆羅門自己則留下裝舍利的瓶子，也建起了一座塔供奉。來遲的國家，只好包一些荼毗地的焦灰帶回，建塔供奉。

佛陀涅槃後兩百多年，阿育王（前 303—前 232 年，前 273—前 232 年在位）統一印度。阿育王是忠實的佛教徒，他將分配給八國的舍利請出，倣傚佛陀的八萬四千法門，將佛陀的舍利分成八萬四千份，在全國建塔供奉。

在《西遊記》中，唐僧受皇帝委託，從長安出發，歷經九九八十一難，到達西天大雷音寺拜佛求經的故事廣爲流傳。實際上，這些都是杜譔的。取經人不叫唐僧，其原型是玄奘法師；從長安出發不假，但並未得到唐朝皇帝的允許，而是偷渡的；是否經歷八十一難也不得而知，但山高路遠、千難萬險卻是真事；他不遠萬里，不爲求取「真經」，而是爲了一部「論」——《瑜伽師地論》；取經之地不在「西天」，而在今天的印度（古稱「天竺」）；「西天」沒有「大雷音寺」，倒是有一個「那爛陀寺」，「那爛陀寺」即「西天大雷音寺」。

10. 那爛陀寺

那爛陀寺（「那爛陀」意爲「施無畏」或「無畏施」），又叫那蘭陀寺、阿蘭陀寺，全稱那爛陀僧伽藍，曾是印度歷史上最大的佛教寺院和學術中心，始建於西元五世紀（427 年），於西元十二世紀末（1193 年）被摧毀。今日的那爛陀寺已是一片廢墟，其遺址位於印度比哈爾邦首府巴特那附近，在古印度摩揭陀國都城王舍城以北三十里。

《大唐西域記》卷九中記載了那爛陀寺的由來、歷史沿革。

寺名的由來有兩種說法：一種說法是，那爛陀寺的南邊有一個庵摩羅林，林中有一水池，池中有一條龍，名爲那爛陀，故以「那爛陀」作寺院的名字；另外一種說法是，釋迦牟尼在前世修菩薩行時是一位國王，曾在此地建都，樂於佈施，德號「施無厭」，故以此命名。

佛陀在世時，那爛陀寺所在之地原爲一片庵摩羅園，五百個商人將此地買下來，供養佛陀。佛陀在此說法三個月，五百個商人都證得了阿羅漢果位。

西元五世紀，鳩摩羅・笈多一世（在位時間：約 415—455 年）時開始興建那爛陀寺。「既歷代君王繼世興建，窮諸剞劂，誠壯觀也。」（《大唐西域記》）經過幾代君王的修建，那爛陀寺已非常宏偉壯觀。《大唐西域求法高僧傳》記載，那爛陀寺猶如一座方城，寺高三層，每層一丈多高。那爛陀寺內有三座圖書館，最大的圖書館有九層高，藏書量多達九百萬卷。

那爛陀寺高僧雲集，學者輩出，學術氛圍濃厚，每天有一百多場講座。教授內容除了佛法，還包括邏輯、

文法、醫學、數學、藝術和建築等學問。在這裡，學生不論年紀，不分晝夜，如飢似渴地相互學習、討論佛學問題，若是不探討佛法三藏等學問，會覺得非常慚愧。那爛陀寺是學人心中的聖地，很多人都想來此處。然而要進入那爛陀寺也不是那麼容易的，欲入寺者要先接受那爛陀寺守門者的詰難。那爛陀寺的守門者絕非泛泛之輩，來客中往往十有八九都會悻悻而歸，衹有那些學問高深的人方有機會進入。縱使如此，依然有很多人來學習。有的學生更是千里迢迢地從中國、蒙古、高麗、日本和波斯等地而來。

印度前總理尼赫魯（1889—1964 年）曾對那爛陀寺有過高度評價：「那爛陀的學術地位在全印度受到極大的尊重，到過那爛陀寺是有文化的標誌。然而進入那爛陀寺是不容易的，入學資格僅限於那些達到一定水平的人們。它專注於高深的研究工作，中國、日本，甚至據說朝鮮、蒙古都有學生到這裡來求學。除了宗教和哲學科目外，非宗教性的和實用的科目也會傳授。那爛陀內有一個藝術學院、一個建築系、一個醫學院、一個農業系，還有牛奶場和家畜場。那爛陀的文化生活就是一些辯論和討論。印度文化能夠傳佈到國外，大部分就是那爛陀寺裡出來的學者們所做的事業。」

佛教歷史上很多論師皆來自那爛陀寺，或者曾經在那裡擔任過主持，其中包括：龍樹菩薩、聖天菩薩（即提婆）、佛護論師、月稱菩薩、寂天菩薩、靜命論師、蓮花戒論師、無著菩薩、世親菩薩、陳那論師、法稱論師、聖解脫軍論師、阿闍黎獅子菩薩、功德光菩薩、戒師釋迦光菩薩、阿底峽尊者等，還有戒賢法師（玄奘法師曾跟隨戒賢法師學習，得其心傳）。

然而就是這樣的一座寺廟，卻在西元十二世紀末（1193 年）被伊斯蘭軍隊摧毀，寺中僧人被屠殺，各種典籍被焚燬。那爛陀和超戒寺（印度另一座重要的佛教寺廟，毀於 1203 年）的毀滅，標誌著佛教在印度湮滅。

（1）新那爛陀大學

印度獨立後，在比哈爾邦政府的支持下，在原那爛陀遺址附近新建了一所新那爛陀大學（Nava Nalanda Mahavihara）。新那爛陀大學的梵文、巴利文專業在印度乃至世界皆處於領先地位，是巴利文和梵文研究的重鎮。

（2）玄奘紀念堂

印度那爛陀玄奘紀念堂坐落於新那爛陀大學附近，始建於 1957 年，以此紀念中印文化交流的先驅——玄奘法師。館中存有大量的珍貴壁畫，記錄了玄奘法師前往印度取經的故事。

（3）玄奘法師簡介

玄奘法師（602—664 年），隋唐時人，中國古代傑出的翻譯家之一，法相唯識宗創始人。法師俗姓陳，名禕，河南洛陽洛州（今河南省偃師市）人，世稱唐三藏，意爲玄奘法師精通「經、律、論」三藏。他是中國四大名著之一的《西遊記》中「唐僧」的原型。

伊斯蘭文明在印度

（一）伊斯蘭文明與印度文明的交融

不同的文明之間難免會產生一些矛盾、衝突。伊斯蘭文明反對偶像崇拜和以物配主，禁止人物和動物的形象出現在宗教建築上；而印度文明盛行偶像崇拜，神靈之數量世所罕見。然而，矛盾和衝突並不影響兩大文明的交流和融合。

1. 伊斯蘭文明

伊斯蘭文明是在《古蘭經》基本思想和原則的指導下，由阿拉伯文化、波斯文化和突厥文化相互融合、共同發展而演化成的一種人類古老文明。伊斯蘭文明最初誕生於西元七世紀。

伊斯蘭文明的基本特性：第一，伊斯蘭文明屬於一種晚出的人類文明，它是阿拉伯人對世界文明做出的貢獻；第二，伊斯蘭文明的核心是伊斯蘭教，伊斯蘭教是信仰體系、公共準則、道德律條、生活方式、文化現象；第三，伊斯蘭文明具有民族性的多義性，即伊斯蘭文明的載體是多民族的，伊斯蘭文明因地域和民族的差異而各具特色；第四，伊斯蘭文明是動態發展的開放型體系，不斷吸納與融合其它文明是伊斯蘭文明得以成長的主要原因；第五，伊斯蘭文明是一種具有人文主義傾向的宗教文明，純粹的精神修煉並非其最終歸宿。

2. 伊斯蘭蘇菲派在印度的傳播

（1）蘇菲派

所謂「蘇菲派」，是伊斯蘭教中一個派別，信仰「神秘主義」，主要流行於窮苦百姓之中。信徒們篤信《古蘭經》的教義，期望通過苦行，達到與真主合一。

西元七世紀，伊斯蘭教在阿拉伯半島創立。新興的伊斯蘭教國家不斷對外擴張，獲得了巨額財富。伴隨而來的是上層統治者的奢靡之風、享樂主義的盛行。有一部分穆斯林對此非常不滿，他們倡導克己、守貧、苦行和禁慾。到了西元七世紀末八世紀初，伊斯蘭教逐步發展出新的派別，即蘇菲派。西元八世紀中葉，蘇菲派中的苦行主義和禁慾主義發展成新的派別，即蘇菲派神秘主義。它的基本宗旨是：認識真主，敬愛真主，最終達到與真主合一。

（2）蘇菲派在印度廣泛傳播的原因

西元八世紀以後，蘇菲派隨著伊斯蘭教的入侵傳入印度，起初影響很小。直到西元十一世紀，在印度蘇菲派鼻祖、蘇菲派大師胡吉偉利（1010—1079 年）的努力下，蘇菲派才得以在印度逐步紮根，迅速傳播開來。西元十三世紀以後，中亞蘇菲派的契什提教團、蘇哈拉瓦迪教團、卡迪利亞教團相繼傳入印度，得到廣泛傳播。

蘇菲派能在印度廣泛傳播的原因有三個：

第一，蘇菲派神秘主義在印度有存在土壤。印度是個宗教化程度很高的國家，盛行神秘主義，輕視感性認識和理性認識。蘇菲派的神秘主義和印度的神秘主義比較相似，對於印度民眾相對熟悉，自然容易被接受。

第二，蘇菲派的本土化。爲了適應印度民情，蘇菲派不斷吸收印度教的思想，演變成有印度特色的伊斯蘭教派別。比如蘇菲派看到印度教用歌舞敬神，覺得比較好，就將其吸收過去，於是印度教蘇菲派在修煉時也有了樂舞活動——一邊修煉，一邊唱歌跳舞，借助音樂和舞蹈進入「人主合一」的境界。蘇菲派還吸收了印度教的瑜伽形式。

第三，蘇菲派反對種姓歧視，倡導一視同仁，這一點深受低種姓民眾和賤民的歡迎。

（3）蘇菲派在印度的影響

蘇菲派在印度廣泛傳播以後，對印度社會產生了深遠的影響。

第一，蘇菲派緩和了宗教矛盾，讓穆斯林和印度教徒和睦相處。伊斯蘭教傳入印度以後，穆斯林對印度教徒進行了殘酷的迫害和血腥的屠戮。相應地，穆斯林的入侵史，也就成了印度教徒的血淚史。所以，印度教徒對穆斯林非常仇恨和敵視，兩派可謂水火不容。蘇菲派傳入印度後，同情廣大窮苦百姓，宣傳平等、友愛，救濟、幫助大眾，自然贏得了民心，大大緩解了穆斯林和印度教徒的矛盾。

第二，蘇菲派促進了伊斯蘭文明與印度文明的融合。蘇菲派來源於伊斯蘭文明，與印度教的理念有許多相似之處，無形中充當了這兩種文明融合的橋樑。

第三，蘇菲派的思想和活動爲印度教的變革提供了思路和借鑒。如蘇菲派倡導「在神面前人人平等」的理念，強烈反對種姓制度，給印度教徒帶來了極大的衝擊，促進了印度教徒的覺醒，啟發他們改革印度教的不合理之處。比如印度錫克教的產生，錫克教正是伊斯蘭教和印度教思想融合的產物。西元十五世紀末到十六世紀初，在印度的旁遮普地區出現了宗教調和運動，運動領袖那納克（1469—1539 年）原來信奉印度教，後改信伊斯蘭教。他在印度教教義的基礎上，吸收了伊斯蘭教的思想，整合創新出新的教義，進而創立了錫克教。

（二）伊斯蘭文明對印度藝術、建築的影響

印度從西元十一世紀開始被穆斯林統治，直至西元十八世紀結束。穆斯林統治時期，伊斯蘭文化與原有的印度文化相互影響，相互融合。同樣，伊斯蘭的建築風格對原有的印度建築風格造成了影響，漸漸地，印度不再衹有傳統的印度教風格的建築，還出現了伊斯蘭風格的建築。伊斯蘭風格建築在莫臥兒王朝時期達到頂峰。其建築形式包括城堡、宮殿、清真寺和陵墓等，一般以尖拱門、尖塔、大圓頂穹窿和小圓頂涼亭等組合爲特徵；其建築材料主要採用印度特產的紅砂石和白色大理石；其建築風格主要吸收了波斯、伊斯蘭建築風格的特點，同時融合了印度傳統建築的因素。

印度著名的伊斯蘭風格建築包括顧特卜塔、阿格拉紅堡、泰姬陵、德裡紅堡、勝利城等。

1. 印度最早的伊斯蘭風格建築——顧特卜塔

顧特卜塔位於印度德裡 Mehrauli 古城 Aurobindo Marg 路上，是印度最高的塔，高近七十三米。塔的基座直徑近十五米，塔峰直徑近三米，前三層用紅砂石建造，第四層和第五層用白大理石夾紅砂石建造，塔內三百七十九級台階。此塔距今八百餘年。

顧特卜塔原本是印度教統治者喬漢爲他的王后建造的紀念物。西元 1193 年，當喬漢被來自阿富汗中部的穆斯林所擊敗後，戰勝者顧特卜・烏德・丁・埃貝克便立刻著手將其改建成宣禮塔，以昭示伊斯蘭在印度開疆拓土。此塔的別名爲「勝利塔」，毫不掩飾地彰顯了獲勝者的驕傲。在幾任繼承者的推動下，建塔工程一直持續到西元 1368 年才完工。據說原本有七層，現僅餘五層。顧特卜塔塔身裝飾著凸起的《古蘭經》經文和繁密的花紋。

顧特卜塔地區原來是一片廟宇。穆斯林入侵後，將附近的印度教和耆那教神廟全部搗毀，拆下來的大部分石料用來建造清真寺，以徹底消除「異教」的影響。在清真寺遺址的柱廊上，仍然可以看到一些印度神像和圖騰浮雕。

在遺址的庭院裡，還矗立著一根七米高的大鐵柱。柱上的梵文顯示，它是爲了紀念笈多王朝的一位皇帝超日王（即旃陀羅笈多二世，375—412 年在位）而鑄造的。令人驚奇的是，縱然經歷了千載的風雨，鐵柱卻仍無一絲鏽痕，堪稱人類冶金史上的奇跡。

1993 年，聯合國教科文組織將顧特卜塔及其周邊的清真寺、墓葬、鐵柱等歷史遺跡，列入《世界遺產名錄》。

2.「永恆面頰上的一滴眼淚」——泰姬陵

泰姬陵，全稱爲「泰姬・瑪哈爾陵」，位於今印度北方邦的阿格拉城東南、亞穆納河南側。泰姬陵是印度伊斯蘭文明藝術最完美的瑰寶，有「完美建築」和「印度明珠」之美譽。泰戈爾說，泰姬陵是「永恆面頰上的一滴眼淚」。

泰姬陵始建於西元 1631 年，歷時二十二年才完成。陵墓主體建築在七米高、九十五米長的正方形大理石基座上。寢宮居於正中間，四週各有一座四十米高的圓塔。寢宮高七十四米，上部爲高聳的穹頂，下部爲八角形陵壁，內有五間宮室，最中間宮室裡面有泰姬和沙賈汗的大理石墓冢。

在這個完美的建築背後有一段淒美的愛情故事。故事的主人公是印度莫臥兒王朝的第五任皇帝沙賈汗（1592—1666 年）和他的皇后阿姬曼・比古姆。在沙賈汗還是王子的時候（十五歲），有一天，他邂逅了一位有波斯血統的女子。她貌美無比，皮膚透亮。沙賈汗對這個女子一見傾心，幾經打探，知道了她的背景，她就是宮廷大內總管阿薩夫汗的女兒。在沙賈汗二十一歲時，他們舉行了婚禮。婚後，兩人形影不離，即使是外出打仗，沙賈汗也會帶著她。阿姬曼・比古姆不僅僅容貌非凡，也頗具才幹，常常幫助沙賈汗處理軍務。可以說，她丈夫能夠獲得「沙賈汗」（意爲「世界之王」）的稱號，也有她的一份功勞。阿姬曼・比古姆先後爲沙賈汗生下了十三個孩子。在第十四個孩子臨產前一個月，國內出現叛亂，沙賈汗率軍出征。這一次，阿姬曼・比古姆沒有在皇宮裡靜養，而是依然陪伴在沙賈汗左右。一個月後，孩子平安誕生。但因爲天氣炎熱，阿姬曼・比古姆因產後感染，不治身亡。在她彌留之際，沙賈汗問她還有什麼心願，她說：「希望陛下能夠建造一座世界上最美麗的陵墓，以紀念我們的愛情。」

阿姬曼・比古姆去世後，沙賈汗整天哭泣不止，頭髮也全白了，不理朝政。他下令宮廷停止一切娛樂活動，爲皇后致哀兩年。兩年過後，沙賈汗仍然沉浸在悲痛當中。爲了完成阿姬曼・比古姆的心願，他請來了最著名的建築設計師。沙賈汗瞭解到這位建築師也非常愛他的妻子，爲了讓建築設計師感同身受、進入角色，他就殺掉了建築設計師的妻子。

泰姬陵建成後，爲了避免該建築師再設計出比這更好的建築，沙賈汗下令殺掉這位建築師。

本來沙賈汗還準備再建造一個與泰姬陵形狀一樣但顏色不同的建築，結果還沒開始建造，他就遭遇了宮廷政變。他的兒子奧朗則布篡權奪位，把他關了起來。爲了每天能夠看到泰姬陵，沙賈汗要求把自己關押在阿格拉城堡的八角樓上。就這樣，他在八角樓上度過了餘生。

3. 阿格拉紅堡

阿格拉紅堡是沙賈汗邂逅泰姬的地方。城堡高大整肅，工藝精湛，帶著些許時間和宿命的味道。

爲了平衡宗教關係，國王娶了好幾位王妃，她們分別來自印度教、伊斯蘭教和猶太教。阿格拉紅堡也因此變成三種宗教建築風格共存的典範，常常可以見到伊斯蘭教的拱頂門下有猶太教的六角形符號和印度教的蓮花圖案，三種風格渾然一體。

4. 德裡紅堡

德裡紅堡位於印度首都德裡以北的老城區，由莫臥兒王朝沙賈汗下令，於西元 1639 年至西元 1648 年間修建，並因整個建築主體呈紅褐色而得名。紅堡四面環以總長度約兩千五百米、高度不等的圍牆。

據說，泰姬死後，沙賈汗爲了避免觸景生情，決定將都城從阿格拉遷往德裡。

5. 勝利城

勝利城原名「法特普斯克利城（Fatehpur Sikri）」，有「印度龐貝城」之稱。莫臥兒王朝阿克巴大帝曾於

此地遇見伊斯蘭教的聖人。

阿克巴雖貴爲皇帝，但苦於膝下無子，遂詢問聖人。聖人指點了他，第二年他便有了兒子賈漢吉爾，故決定遷都到法特普斯克利城。遷都後的第二年，阿克巴打了一場勝仗，因此將法特普斯克利城更名爲「勝利城」。十幾年後，聖人去世了，勝利城的水源逐漸枯竭，莫臥兒王朝不得不再次遷都。

（三）伊斯蘭教在印度的推進歷史

伊斯蘭教進入印度有一個過程，最早可以追溯到西元八世紀。西元 711 年，阿拉伯帝國的倭馬亞王朝（Umayyad Caliphate，統治時間 661—750 年）入侵印度信德和旁遮普地區，強迫當地人改信伊斯蘭教，遭遇強烈反抗後作罷。

信奉伊斯蘭教的伽茲尼王朝（Ghaznavid Dynasty，統治時間 962—1186 年）在馬哈茂德（生卒年 971—1030 年）在位期間（997—1030 年）前後十七次發動針對印度的「聖戰」，佔領卡瑙季（Kanauj）地區，殘殺五萬多名異教徒，並燒燬了很多寺院、廟宇。

西元 1030 年後，突厥廓爾部古爾王公家族在阿富汗中部崛起，建立信奉伊斯蘭教的古爾王朝（Sulala Ghuriyya，統治時間爲 1148—1215 年）。國王之弟穆罕默德·古爾，用了二十多年的時間，征服了印度北部及印度河流域，將所佔地域交給親信顧特卜·烏德·丁·埃貝克管轄。

西元 1206 年，顧特卜·烏德·丁·埃貝克建立了政教合一的德裡蘇丹國，統治印度三百二十多年。

西元 1526 年，蒙古人巴布爾（1483—1530 年）在印度建立莫臥兒帝國，主要信奉伊斯蘭教。

西元 1556 年，莫臥兒王朝阿克巴大帝（Akbar，1542—1605 年）繼位，規定國王對伊斯蘭法的解析具有最高裁決權，徹底擺脫宗教對政治的控制，並允許原爲印度教徒的穆斯林恢復其祖上的信仰。

西元 1857 年，莫臥兒王朝被英國滅掉。印度多種宗教並存的局面延續至今。

（四）伊斯蘭文明對人類文明的貢獻

伊斯蘭文明在哲學、倫理學、邏輯學、建築學、醫學和藝術等諸多領域都有很高的造詣，對人類文明的進程產生過重大影響，並做出了巨大的貢獻。在中世紀，伊斯蘭世界的「百年翻譯運動」使得希臘典籍完整保存下來，爲歐洲的文藝復興提供了指路明燈。

伊斯蘭文明在科技方面的成就同樣是人類文明遺產中的寶貴財富。例如，在醫學方面，直至西元十九世紀，歐洲的專科院校仍采用其著述作爲經典教材。

阿拉伯語成爲《古蘭經》的語言後，迅速向世界各地傳播，成爲最活躍、最富生命力、使用範圍最廣的語言之一。

美國前總統尼克松在《抓住時機》中說：「當歐洲還處於中世紀的蒙昧狀態的時候，伊斯蘭文明正經歷著它的黃金時代……幾乎所有領域裡的關鍵性進展都是穆斯林在這個時期裡取得的……當歐洲文藝復興時期的偉人們把知識的邊界往前開拓的時候，他們的眼光看得還遠，是因爲他們站在穆斯林世界巨人們的肩膀上。」[1]

配圖

克久拉霍建築群

[1] [美]理查德·尼克松著：《抓住時機——美國在祇有一個超級大國的世界上面臨的挑戰》，劉炳章等譯，新華出版社，1992，第 160 頁。

克久拉霍建築群位於今印度中央邦北部，1986 年入選聯合國教科文組織世界建築遺產名錄。克久拉霍建築群最初有八十五座古廟，受戰亂和自然因素影響，現僅存建築二十二座，主要爲耆那教和印度教風格。克久拉霍建築群有三個區：東廟群、南廟群和西廟群。

克久拉霍之所以被稱爲印度的「性愛之都」，是因爲克久拉霍建築群將神話、性愛、建築藝術和雕塑藝術融爲一體。克久拉霍曾是昌德拉王朝的首都。在昌德拉王朝時期，印度流行一種密教——坦多羅教，其傳播中心就在克久拉霍。

坦多羅教是西元五世紀至九世紀從印度教派生出來的，主要宣傳與性有關的宗教思想。這種思想錯誤地認爲，通過性生活即可達到生命的覺醒和解脫。儘管坦多羅教的思想在印度歷史上持續時間很短，但它卻對印度此後的文學、詩歌、雕塑、宗教儀式等產生一定的影響。

據說，印度聖雄甘地曾經認爲克久拉霍的雕塑令人尷尬，應徹底清除，泰戈爾聽聞後，立即致信百般勸說，克久拉霍雕塑才得以保全。

印度文明的現狀及東方文明的出路

（一）印度文明的現狀

1947 年 8 月，印度宣告獨立。獨立後的印度千瘡百孔。用英國著名後殖民主義作家奈保爾的話說，印度是一個「受傷的文明」。從西元 1757 年算起，到印度獨立，英國在印度的殖民統治長達一百九十年，在此期間，英國殖民統治者通過各種強制手段掠走了大量的財富，在西元 1815 年之前掠走的財富就已超過十億英鎊。

英國殖民統治者在印度的統治初始時期需要培植代理機構，當時叫東印度公司。這個機構把印度當成搖錢樹，製定了許多耗竭性的政策。這些政策的實施極大地破壞了印度的經濟，最直接的表現就是農業癱瘓、手工業衰敗、商業萎縮。

土地兼并和高利貸的盛行讓成千上萬的農民失去了世世代代賴以生存的土地，成爲國家的佃農，不得不接受地主的盤剝。佃農一旦欠租，會被暴力催租，被迫賣兒鬻女，實在沒辦法，衹能選擇逃亡。因此，許多村莊早已是無人居住，耕地荒蕪，雜草叢生，時有野獸出沒。雖然人員減少，但依靠暴力，他們的盤剝變本加厲。

英國把印度變爲原料產地，對原料加工後，輸入大量產品，這樣摧毀了印度傳統的手工業，讓無數手工業從業者失去了謀生方式，成了無固定職業的赤貧者。其實，農民和手工業者失去生產資料的情況在西方歷史上也出現過，其解決途徑是融入新興的工業部門。但印度是殖民地，並沒有新工廠的建立，這些人衹能流落於世。

在農業、手工業方面沒有活路的印度人民，在商業上能否有一席之地呢？答案是否定的。在殖民統治下的印度，商業是畸形發展的。商業原本是爲了互通有無，而現實的情況是，印度只負責提供生產商品的原料，真正的商業行爲卻很少參與或不參與。

爲了從根本上鞏固殖民統治，英國殖民者在印度實行歐式教育制度，旨在通過灌輸西方文化和思想，摧毀印度人的傳統意識和價值觀念，正如他們所言：「在英國人和被他們統治的億萬印度人中間造就一個中間階層，這些人從血統和膚色上來說是印度人，但其品位、觀點、道德和智力是英國式的」。長期的殖民教育加上印度本身就有不注重歷史文獻的習慣，使得印度本國人民對印度文明愈發陌生，衹能通過宗教神話去瞭解古老的印度文明。

印度是世界上宗教最多的國家，號稱「宗教的博物館」。眾多的宗教給不同階層的人提供了信仰的同時，也引發了許多衝突和矛盾：宗教教義本身引發的衝突，如種姓制度；宗教之間的矛盾，如印度教徒和穆斯林的世仇。除了宗教矛盾，還有民族矛盾、貧富矛盾等等。

（二）東方文明的出路

1.「東方文明」的含義

所謂東、西，原本衹是一個相對的地理概念，相對西稱爲東。然而在人類歷史領域「東方」「西方」卻有著相對固定的含義，如「東方文明」「西方文明」。「東方文明」「西方文明」的理論前提是「歐洲中心論」。

所謂「歐洲中心論」，也稱「歐洲中心主義」，是一種從歐洲的角度來看待整個世界的觀念。這種觀念認爲歐洲在世界上有其特殊性，在各個方面（如地理位置、种族等）优越于世界其它地區，因此歐洲文明是

最先進的文明，是判斷其它人類文明的標尺和參照物。歐洲中心論最早出現於政治、經濟領域，後逐漸擴展到各個領域，包括人文科學領域。

習慣上，人們以歐洲爲中心把產生於亞洲的四大原生文明稱爲東方文明，如兩河文明、古埃及文明、古印度文明和中華文明。除此之外，波斯文明、阿拉伯文明也屬於東方文明。由古希臘—羅馬文明發展而來的歐美文明則被稱爲西方文明。

2. 東方文明的出路

經過歲月風霜的洗禮，如今，東方文明只剩下了中華文明、印度文明。在歷史上，古中國和古印度同列爲文明古國，中印文明同爲軸心文明。時至今日，孔子、老子的思想和釋迦牟尼、馬哈維亞的思想依然影響著中印人民。中印文明互相交流，時間長達兩千多年，作爲印度文明精華的佛教文明更是成爲中華文明的重要組成部分。到了近代，中國和印度都遭受了列強的侵略，中國淪爲半殖民地，而印度則淪爲殖民地。

在現代，中印文明面臨著一個共同的話題，即如何妥善處理古老文明和現代文明（主要是西方文明）之間的關係。代表性的方案有三種：第一，復古主義，因循守舊，對現代文明持敵視態度；第二，全盤否定傳統文化，全部照搬現代文明；第三，實現兩種文明的有機結合，既沿用、傳承古老的文明，又同時利用先進的現代文明。顯然，前兩種方案實施的結果衹能是以失敗而告終，而第三種方案會愈發顯示出它的活力。但問題是，究竟在何程度上、在何層面上保留古老文明，在何程度上、在何層面上接受現代文明。

傳統文明是先民智慧的結晶，已經浸潤在所有民眾的身心裡，流淌在他們的血脈裡，人們的一言一行無不受其影響。但傳統文明卻無法引領國家走向繁榮富強。西方最早完成了資本的積纍，借助工業革命和科技革命，率先實現了工業化和現代化。利用強大的經濟實力、先進的技術手段和軍事力量，加上資本主義本性的要求，西方文明曾一度席捲全球。西方文明所到之處，原有的本土文明皆遭受排斥、貶低、改造、同化。

歷次工業革命和科技革命推動了人類社會的發展，以至於讓人們覺得西方文明是人類文明的最高形態。然而隨著轉基因危機、生態危機、金融危機、人格危機，乃至存在危機的出現，越來越多的思想家、政治家和科學家對西方文明進行了反思，并用各種方式表達自己的憂慮。經過不斷探索，越來越多的人將人類的希望寄託於古老的東方。環顧世界，唯有以中印爲代表的東方文明，可以對西方文明的各種缺失和副作用進行糾正、治療、疏導、彌補和潤澤。

歸根結底，西方現代文明是器物文明，是重視物質的文明，對人性和生命缺乏應有的敬畏和尊重。而以中華文明和印度文明爲主的東方文明被稱爲「生命文明」，因爲東方文明有一個重要特徵——起源於生命，回歸於生命，始終圍繞「探索生命真相」這一核心目標而不失。東方文明體系和思想體系建立在生命的基礎之上。相應地，東方的學問被稱爲「生命的學問」。東方文明重視身心和人生的實踐，通過生命實踐來實現生命的覺醒和人格的完善。因而，東方文明是修行出來的文明，是身心做工夫做出來的文明，是心性系統實踐而來的文明。

然而，由於長期遭到西方列強的打壓和不明真相民眾的唾棄，以中、印爲代表的東方文明已經奄奄一息。當今時代，真正通曉東方文明精髓的人已經非常稀少了。東方文明是東方人賴以安身立命的基礎，一旦失墜，則生命傳承中斷，天道不暢，東方人失去身份、失去人生歸宿，身心飄零。因此，東方文明的復興勢在必行！

東方文明的核心是生命實踐，復興東方文明也必須從生命實踐入手。生命實踐是悟入東方智慧的門徑，是開啟東方文明堂奧的鑰匙，是重新審讀東方文明的指南。生命實踐在古代被稱爲「修行」，在印度被稱爲「瑜伽」。當代人之所以與傳統文化、文明難以契合，形同陌路，視傳統文化、文明爲文物，爲老古董、故紙堆，最主要的原因就是缺乏生命實踐。

囿於歷史原因，生命實踐（或生命修行）往往與宗教（或類似於宗教的組織）、迷信、神秘等交織在一

起，衹有極少數人有機會從事生命實踐，他們通過生命實踐認識到生命的真相，獲得了生命的終極覺醒。這些人被稱爲聖人、賢哲，他們的思想往往成爲人類賴以生存的精神基礎，很難超越，長期地影響著人類的生活，最具代表性的聖賢就是孔子、釋迦牟尼、馬哈維亞（耆那教）、耶穌等。時至今日，儘管他們的思想誕生已有兩千多年，但我們也不能說他們的思想過時了。他们的思想之所以难以超越，其中一个重要的原因就是他们实现了生命的终极觉醒，他们洞察了一切人性，人性中可能出现的他们无不知晓。但是，我們又必須要超越他們的思想，因爲他們的思想都是時代的產物，不能完全解決當今時代的問題。所以，要解決當今時代的問題，其中一個條件就是要實現生命的終極覺醒，惟有如此，才會具備比肩聖賢的無窮智慧和非凡創造力。

當今時代，人類需要面對的問題錯綜複雜，我們不能將生命覺醒的希望寄託在個別人身上，而是要追求大多數人的覺醒。要追求大多數人的覺醒，就必須尋找一個切實可行的方法，此方法必須方便、簡單、快捷。這就要求我們在前人探索的基礎上汲取經驗，總結歸納，並經過實踐檢驗，之後才能付諸實施。事實上，東方聖賢在長期探索生命真相的過程中，積纍了大量的實踐經驗，形成了豐富的理論，這足以形成一門新的科學——生命科學。

著名文化學者潘麟先生在對人類科學發展史和文明發展史全面考察的基礎上，遵循文明發展的規律，順應時代發展趨勢，創造性地提出「生命科學」這一理論。生命科學理論的提出具有重大意義：

第一，捍衛了東方文明的存在價值，爲妥善解決東西方文明的關係提供了理論依據。

第二，爲復興東方文明指明了出路。東方文明在歷史上創造了輝煌的成果，但近代以來，西方文明席捲全球，東方文明顯得「一無是處」。如何實現東方文明的復興一直是思想理論界爭論的焦點。

第三，爲人類的身心健康乃至生命覺醒開闢了一條便捷之路。受時代影響，人類內心的安寧已然不在，取而代之的是焦躁、慌亂、恐懼……人們從生命化存在逐漸淪落爲失去靈魂的物質化存在，身心處於分離狀態。這些問題唯有通過生命科學才有可能獲得圓滿的解決。